Nürnberger Sportkonzept für berufliche Schulen

Stadt Nürnberg - Amt für Berufliche Schulen

Inhalt

1. Ausgangslage 3

2. Allgemeines 3

2.1. Ziele 4

2.2. Leitlinien 5

3. Umsetzung 7

1. Ausgangslage

Gesundheitsförderung ist nicht nur eine individuelle Verantwortung, sondern auch eine gesellschaftliche Aufgabe von höchster Bedeutung. Sport und körperliche Aktivität sind wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils und spielen eine entscheidende Rolle in der persönlichen Entwicklung.

Daher ist es unsere gemeinsame Verantwortung, die physische und psychische Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler ganzheitlich zu fördern, um ihnen Wissen, Fähigkeiten und Motivation mit auf dem Weg zu geben, um auch nach Austritt aus der Schule ein gesundes Leben zu führen, im Beruf und in der Freizeit. Die schulische Lebenswelt ist hierbei der zentrale Ansatzpunkt für die Bewegungsförderung von Jugendlichen. Die beruflichen Schulen spielen in dieser Entwicklung eine zentrale Rolle: hier findet die öffentliche Hand regelmäßig die letzte Möglichkeit strukturiert Einfluss auf die Schülerinnen und Schüler zu nehmen.

Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit wird in zahlreichen Studien und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont. Auch im Hinblick auf kognitive Fähigkeiten haben sportliche Aktivitäten nachweislich positive Auswirkungen, ebenso in der Prävention von vermeidbaren Krankheiten und berufsbezogenen Gesundheitsrisiken. Studien zeigen darüber hinaus, dass Bewegung nicht nur physische, sondern auch psychische Gesundheit fördert. Depressionen und andere psychische Erkrankungen können durch regelmäßige körperliche Aktivität positiv beeinflusst werden. Leider erfüllen viele Schülerinnen und Schüler die von der WHO geforderten Bewegungsempfehlungen nicht. Laut der Studie „Step Up“ erfüllen weniger als einer von fünf Jungen und weniger als eines von zehn Mädchen diese Empfehlungen. Bei den Erwachsenen sind es sogar zwei von drei Teilnehmern, die die Empfehlungen nicht erfüllen[1].

Je nach beruflicher Schulart variiert die Anzahl der Schulsportstunden erheblich. Während an der Wirtschaftsschule (Klassenstufe 6-10) 4 Wochenstunden Sport vorgesehen sind, ist Sport im Berufsvorbereitungsjahr ein Wahlmodul. An den Berufsschulen wird Sportunterricht in den Blockklassen erteilt (zwei Unterrichtsstunden pro Berufsschulwoche) in den Teilzeitklassen jedoch nicht.

Somit ist es von entscheidender Bedeutung, die Bewegungsförderung als Zusammenspiel von Aktivität und Erholung in den Schulalltag zu integrieren. Hierbei setzen wir auf die quantitative Erweiterung der Bewegungszeit, die qualitative Verbesserung der Bewegungsangebote sowie die Vermittlung von Wissen zu gesunder Lebensgestaltung.

2. Allgemeines

Dieses Sportkonzept wurde von den Sportlehrkräften der beruflichen Schulen gemeinschaftlich erarbeitet. Es basiert auf zwei Säulen: dem Sportunterricht und Impulsen zu Bewegung und Körperwahrnehmung im Rahmen des weiteren Berufsschulunterrichts. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler zu motivieren und Wege aufzuzeigen, wie Bewegung in ihren Alltag integriert werden kann. So kann die Berufsschule u.a. einen Beitrag dazu leisten, die körperlichen und psychischen Belastungen des beruflichen Alltags der Auszubildenden zu bewältigen. Eine Herausforderung stellt dabei dar, die Schülerinnen und Schüler für die Bedeutung von Bewegung zu

[1] OECD/WHO (2023): Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org) (07.03.2024)

begeistern; Spaß und Motivation sind daher zentrale Prinzipien. Verschiedene Trainingsangebote für verschiedene Berufsgruppen decken die Vielfalt der Interessen und Anforderungen ab.

Das vorliegende Sportkonzept versteht sich als Richtschnur und Arbeitsgrundlage für (Sport-)Lehrkräfte, die den Arbeitsalltag durch die Zusammenstellung von Anregungen, Material und Umsetzungsmöglichkeiten erleichtert. Getragen ist es vom Teamgeist der Fachschaft Sport an den beruflichen Schulen, die viele Unterrichtseinheiten für die Turnhalle beisteuert, ebenso wie dem vieler weiterer Lehrkräfte, die eine Vielfalt an Anregungen für Bewegungs- und Erholungsimpulse außerhalb der Turnhalle einbringen.

2.1. Ziele

Sportunterricht wirkt auf verschiedeneren Ebenen: gesundheitlich, integrativ und kognitiv – kurzfristig wie langfristig. Sportunterricht kann mit seinen spezifischen Möglichkeiten einen besonderen Beitrag zur Erfüllung wichtiger überfachlicher Bildungs- und Erziehungsaufgaben der Schule leisten. Neben Aspekten wie körperlicher Fitness, Stressabbau, Gewichtsreduktion leistet er auch Beiträge zum sozialen Lernen. Das Einhalten von Regeln, gemeinsame Absprachen treffen, Rücksichtnahme auf andere können in diesem Raum erfahren werden. Auch die Erziehung zur Leistungbereitsschaft und Durchhaltevermögen sind hier beinhaltet. Gleichzeitig findet eine Werteerziehung statt, da FairPlay, Toleranz und Akzeptanz geübt werden. Vor dem Hintergrund der Bevölkerungsstruktur Nürnbergs als von Migration geprägter Stadt, kommt dem Sport als Intergrationsmotor eine hohe Bedeutung zu. Hier kann der Schulsport erste Anknüpfungspunkte bieten.
Darüber hinaus unterstützt Sport auch die kogintiven Leistungen der Schülerinnen und Schüler. Einerseits wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht sowie andererseits die Hirnakivität durch verbesserte Durchblutung und die Nutzung aller Sinne angeregt. Für Schülerinnen und Schüler ist er auch ein willkommener Ausgleich zum üblichen Schulalltag, der ausdrücklich erlaubt, ihrem Drang nach Bewegung nachzuzgehen sowie Spannungen und Stress abzubauen.

Die ganzheitliche Förderung der physischen und psychischen Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler durch das Zusammenspiel von Bewegung und passgenauer Erholung ist Kernelement des Nürnberger Sportkonzepts an beruflichen Schulen. Dafür ergänzt es die bekannten Bewegungsfähigkeiten Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination um das Element Resilienz und Entspannung. Die Basis wird durch den



Sportunterricht gelegt, in dem je nach Schüler- bzw. Berufsgruppe unterschiedliche Schwerpunkte in den Bereichen gesetzt werden, um den jeweiligen Belastungen des beruflichen Alltags zu begegnen. Diese wird durch vielfältige kleine, leicht umsetzbare Impulse aus den verschiedenen Bereichen im Rahmen des weiteren Unterrichts ergänzt. So wird sichergestellt, dass die Bewegung auch dort ansetzt wo sie „nötig" ist und gleichzeitig aufgezeigt, wie Bewegung leicht in den Alltag integriert werden kann.

2.2. Leitlinien

Das Nürnberger Sportkonzept an beruflichen Schulenversteht sich als ein **ausgeglichenes und ganzheitliches** Konzept, das langfristig wirken möchte. Dabei wird davon ausgegangen, dass durch alltägliche Verrichtungen

bereits viele Bewegungsanlässe vorhanden sind (wie Treppensteigen, Regale einräumen, Teig kneten o.ä.) . Auf dieser Basis der Alltagsbewegungen baut die Ebene des Sports auf, der sich explizit auf die Förderung der körperlichen Fitness und den Ausgleich von Belastungen richtet. Auch das Zusammenspiel von Aktivität und Erholung findet hier seinen Raum. Dementsprechend ist das Sportkonzept nicht auf den Sportunterricht beschränkt, sondern umfasst den Alltag in der Schule, sodass insbesondere die Ebene der Alltagsbewegung gestärkt wird. Diese ganzheitliche Betrachtung des Lebensalltags soll das Gesundheitsverständnis als vollständiges körperliches, geistiges u. soziales Wohlbefinden auch über die Schule hinaus fördern.

Das Nürnberger Sportkonzept sieht vor, **berufsgruppenspezifisch** Schwerpunkte bzgl. der Bewegungsfähigkeiten insbesondere im Sportunterricht zu setzen. Es verschränkt den Unterricht in der Sporthalle mit Bewegungsimpulsen außerhalb des regulären Sportunterrichts. So wird die Rolle des Sportunterrichts als Fachunterricht deutlich gestärkt. Der „Lehrplan für die Berufsschule und Berufsfachschule Unterrichtsfach: Sport[2]“ weist dem sportlichen Handlungsfeld „gesundheitsorientierte Fitness, berufsspezifischer Ausgleich und Prävention“ eine besondere Bedeutung zu. Im Nürnberger Sportkonzept wird dies lehrplankonform als Querschnittsaufgabe einer jeden Unterrichtsstunde verankert. Die Sportlehrkräfte gehen dabei auf die spezifischen Belastungen des jeweiligen Berufs bzw. der jeweiligen Berufsgruppe ein, um einseitigen (Fehl-)Belastungen entgegenzuwirken und Krankheiten vorzubeugen. So könnte eine Klasse im Bereich der Lagerlogistik beispielweise eine Rückenschule absolvieren, um den Rücken zu stärken. Gleichzeitig kann die Ebene der Alltagsbewegungen durch Anleitung zu rückenschonendem Heben bewusstgemacht und gestärkt werden. Für eine Klasse der Berufsfachschule Bürokommunikation kann eine Stärkung des Nackens im Sportunterricht angeleitet werden und im Fachunterricht regelmäßig Augenyoga angeboten werden, da bei zu langer Bildschirmarbeit Augen-/ Nacken-beschwerden entstehen können.

Der berufs(gruppen)spezifische Zuschnitt des Sportunterrichts unterstützt das Erleben und Erkennen der Wirkung von sportlicher Betätigung und das Feedback der Sportlehrkraft zur Ausführung von Bewegungsabläufen – ebenso wie deren Reflexion. Daneben bilden Aspekte wie gesunde (sportspezifische) Ernährung, Erste Hilfe und Hygiene die Grundlage für die og. kleinen Bewegungsimpulse außerhalb des Sportunterrichts. So wird auch das Erkennen gesundheitsfördernder Faktoren für den jeweiligen Beruf geschult werden.

Durch die og. Berufsspezifität trägt das Nürnberger Sportkonzept auch dem im Lehrplan Sport verankerten Grundgedanken der **Verletzungsminimierung und Unfallverhütung** Rechnung – in Schule, Betrieb und im Alltag. Man geht davon aus, dass Schülerinnen und Schüler, die sich gut bewegen können, weniger schwere Unfälle haben.

Das Nürnberger Sportkonzept setzt auf stetige **Wiederholung** als Erfolgsfaktor für die Schülerinnen und Schüler. Da der Sportunterricht wöchentlich oder zeitlich versetzt im Blockunterricht stattfindet, sollen Elemente im Sportunterricht wiederholt werden, damit diese ihren gesundheitsförderlichen Effekt überhaupt entfalten können. Gleichzeitig soll durch die fortwährende Wiederholung und Ritualiserung kleiner Bewegungsimpulse im anderweitigen Unterricht eine Routine eingeübt werden, sodass die Schülerinnen und Schüler an dieses Maß

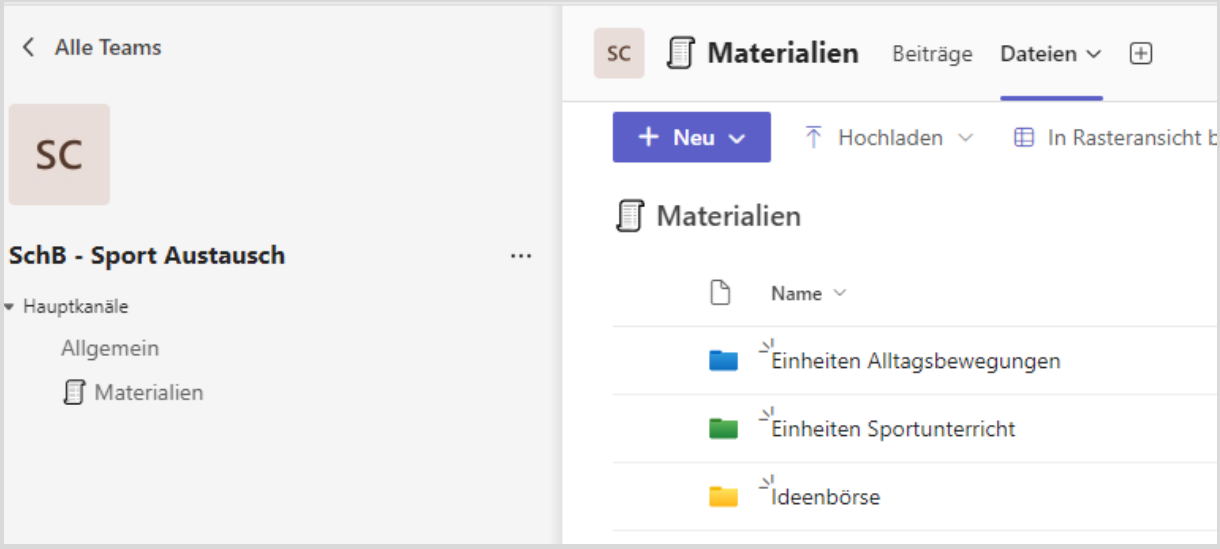
[2] BAYERISCHES STAATSMINISTERIUM FÜR UNTERRICHT UND KULTUS (2019): Lehrplan für die Berufsschule und Berufsfachschule Unterrichtsfach: Sport, Jahrgangsstufen 10 bis 12/13: bs_lp_sport.pdf (bayern.de)

von Bewegung im Alltag gewöhnt sind und dieses selbstständig fortführen. Dies kann im Rahmen bewegter Pausen stattfinden, in Vertretungsstunden oder auch in Projekten mit externen Partnern.

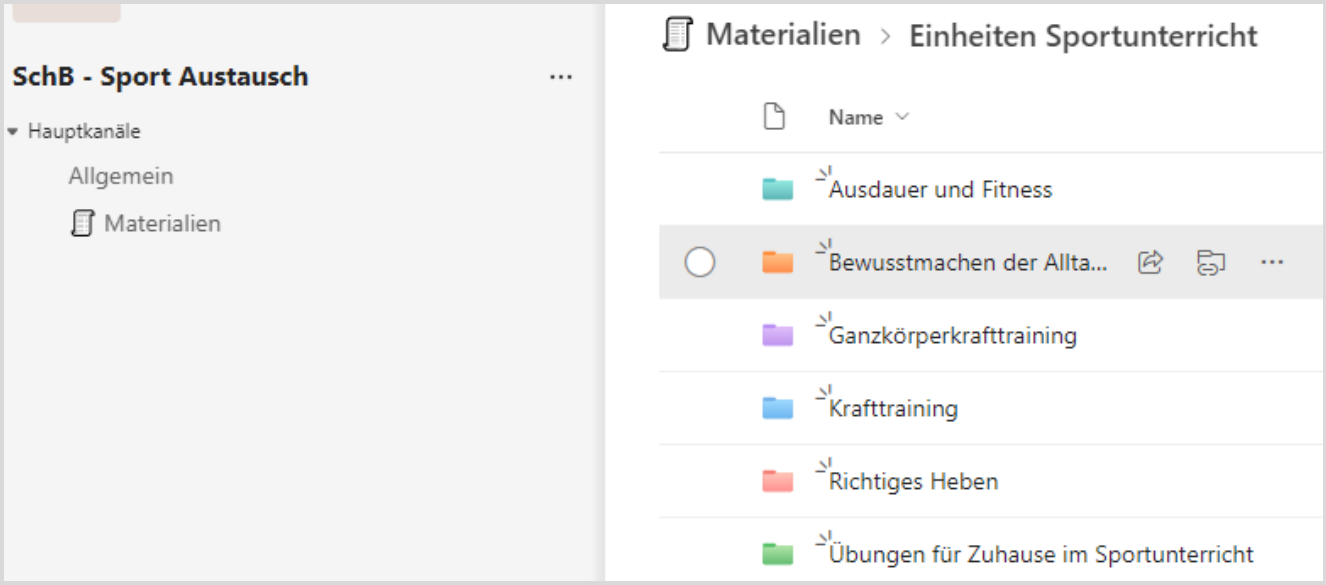
3. Umsetzung

Das vorliegende Sportkonzept versteht sich als Richtschur und Arbeitsgrundlage für Sportlehrkräfte sowie als Hilfestellung für Nicht-Sportlehrkräfte, die mehr Bewegung in den Schulen fördern möchten. Dabei sind die Sportlehrkräfte entsprechend der Leitlinien dieses Konzepts auch Ansprechpartner ihrer Schule für die berufsspezifische Ausrichtung der Impulse außerhalb des Sportunterrichts. Diese können im Rahmen bewegter Pausen stattfinden, in Vertretungsstunden oder auch in Projekten mit externen Partnern.

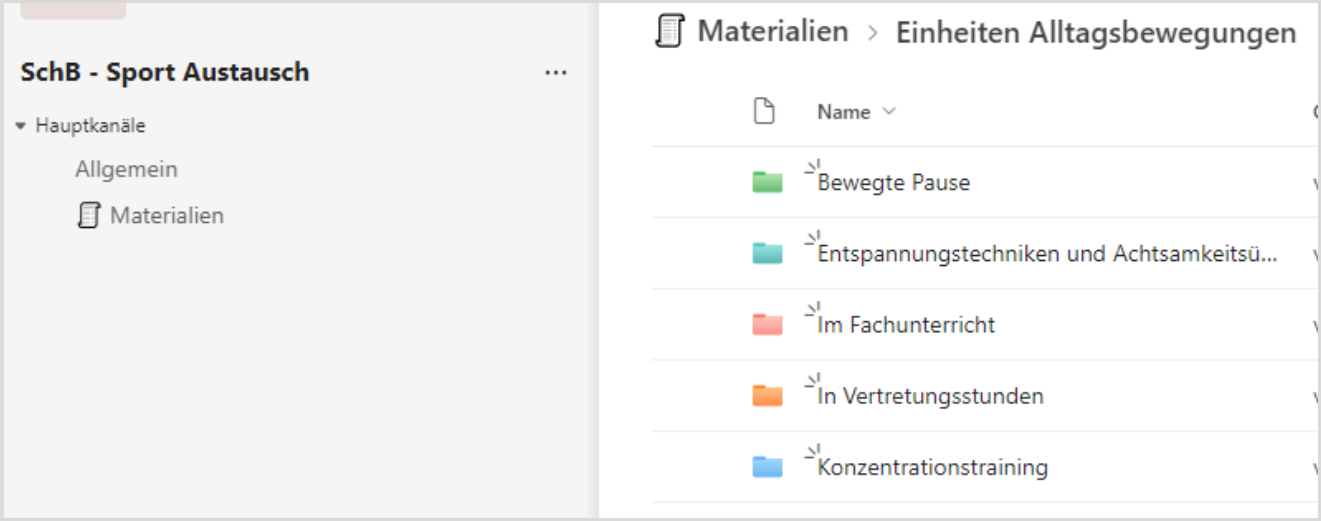
Diese Zusammenstellung von Anregungen, Material und Umsetzungsmöglichkeiten soll den Arbeitsalltag erleichtern. Damit der Zugang möglichst unkompliziert ist, werden die Beiträge der Sportfachschaft und weiterer engagierter Kolleginnen und Kollegen nach den Themenbereichen „Einheiten Alltagsbewegungen" „Einheiten Sport" sowie „Ideenbörse" sortiert als Dateien im Sport-Team abgelegt: SchB - Sport Austausch | □ Materialien | Microsoft Teams .



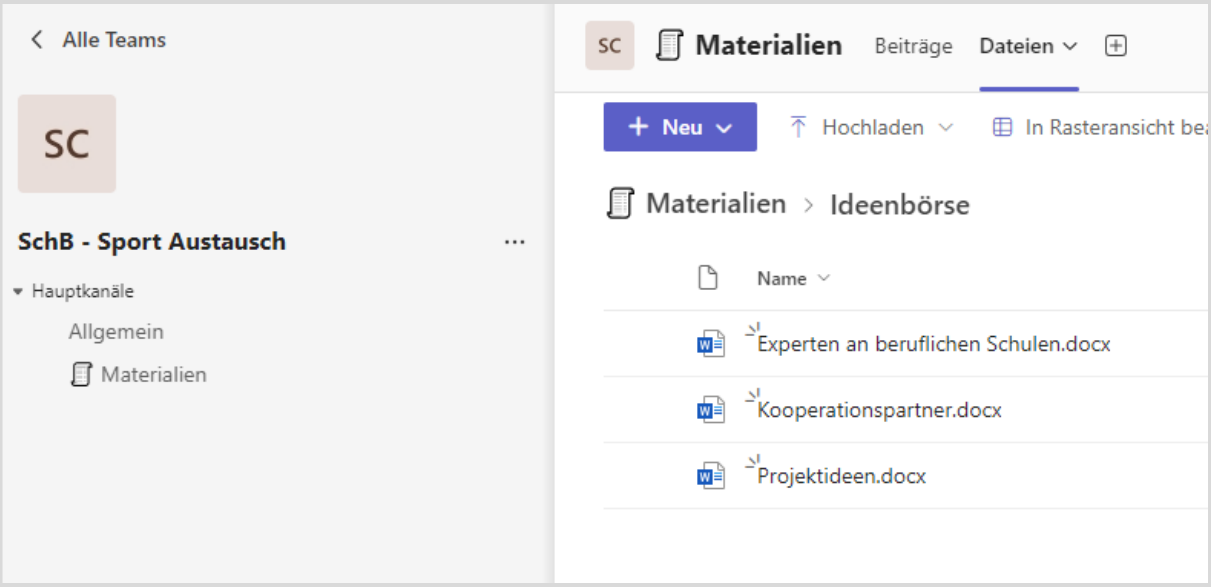
Die Materialsammlung ist auf diese verschiedenen Bedarfe ausgerichet. Hier sind z.B. ein Orientierungslauf zur Förderung von Ausdauer und Fitness (Ausdauer und Fitness) und Krafttraining als Stärkung bestimmter Muskelgruppen (Krafttraining) im Fach Sport denkbar. Weitere Einheiten stehen im Kanal zur Verfügung:



Einheiten zur Alltagsbewegung umfassen einfache, leicht umsetzbare (Bewegungs)Impulse sein, die im Klassenzimmer oder auf Freiflächen im und außerhalb des Gebäudes stattfinden können. Die Lehrkräfte müssen keine Sportlehrkräfte sein. Hier können insbesondere Elemente des Stark-Konzepts (Stark) oder aktiver Pausen (Bewegte Pause) aufgenommen werden. Weitere Einheiten stehen im Kanal ebenso zur Verfügung.



Im Bereich der Ideenbörse können sich Interessierte Anregungen holen, z.B. zu Experten in den beruflichen Schulen, die bereits Erfahrungen mit aktiven Pausen gemacht haben. Ebenso gibt es wie ein Verzeichnis möglicher Kooperationen mit anderen (städtischen) Einheiten wie dem Gesundheitsamt oder Vereinen.



Die Fachbetreuung Sport prüft über diese Formsabfrage (Forms-Abfrage zu Ideen/Materialien Sportkonzept) eingereichte Materialien und Anregungen und lädt diese entsprechend hoch. Zugang haben grundsätzlich alle Lehrkräfte mit einem Schulen-Account der Stadt Nürnberg, die Aufnahme in das Team erfolgt über den die Fachbetreuung Sport an den B-Schulen. Die Kommunikation des Nürnberger Sportkonzepts findet neben den Sport-Fachkonferenzen, sowie einerseits über die Schulleitungen, aber auch über die Sportfachbetreuung statt, die dieses in den Konferenzen an den Schulen erläutert. Darüber hinaus wird es einen Fachtag Sport mit allen Sportlehrkräften der beruflichen Schulen geben, an dem die Einheiten theoretisch fundiert und in der Praxis ausprobiert werden. So soll dieses Konzept wachsen und mit Leben gefüllt werden.