B 9 Verbindliche 3. Sportstunde an allgemeinbildenden Schulen

Gremium:	LAG Gesundheit
Beschlussdatum:	12.09.2019
Tagesordnungspunkt:	Anträge

Antragstext

Verbindliche 3. Sportstunde an allgemeinbildenden Schulen

Durch einen Erlass des Bildungsministeriums vom 30.6.97 wird der dreistündige Sportunterricht von Klasse 3 bis 10 verpflichtend ausgewiesen, zu dessen Durchführung es aber in kaum einer Schule kommt. Als Gründe dafür werden nicht ausreichende Stundenkontingente sowie Raum- oder Personalknappheit genannt. Aber auch in Schulen mit ausreichender Raumkapazität wird der Sportunterricht nur 2 stündig durchgeführt; daraus ist leider inzwischen ein Gewohnheitsrecht geworden.

Der Landesparteitag von Bündnis90/Die Grünen möge daher beschließen:

a) An allen allgemeinbildenden Schulen wird der Sportunterricht, wie in der Stundentafel vorgesehen, von Klasse 5 bis 10 dreistündig durchgeführt. In den Grundschulen wird er von Klasse 1 bis 4 dreistündig von ausgebildeten Fachlehrkräften durchgeführt, um dengesundheitsspezifischen, präventiven Aufgaben dieses Faches gerecht zu werden.

b) Es wird ein ausreichendes Stundenkontingent für die verpflichtende Durchführung des 3stündigen Sportunterrichts bereitgestellt, das keine Kürzungen rechtfertigt. Es werden mittelfristig ausreichend Sportlehrer ausgebildet und Räumlichkeiten geschaffen, bzw. vorhandene besser genutzt und koordiniert.

Begründung

Unsere veränderten Lebensverhältnisse, insbesondere Bewegungsmangel und Fehlhaltungen beim Sitzen, bilden erhebliche Gesundheitsrisiken für Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Herz- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus Typ II, Adipositas, Krankheiten des Bewegungsapparates, die immer häufiger zu vorzeitigem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben führen.

Es gilt, den Nachhaltigkeitsansatz nicht nur im Pflanzen- und Tierbereich zu verfolgen, sondern vor allem in der Erhaltung und Förderung aller Aspekte der menschlichen Gesundheit. Dabei ist es ist nicht mit sauberer Luft und sauberem Trinkwasser getan, es müssen Initiativen gestartet werden, Menschen in allen Lebensabschnitten zu einem gesünderen und damit qualitativ hochwertigeren Leben zu bewegen. Die Zauberworte heißen Ernährung und Bewegung und bieten den besten Zugriff bei Kindern und Jugendlichen, insbesondere bei Schülern durch den Sportunterricht.

Unsere veränderten Lebensverhältnisse, insbesondere Bewegungsmangel und Fehlhaltungen beim Sitzen, bilden erhebliche Gesundheitsrisiken für Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Herz- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus Typ II, Adipositas, Krankheiten des Bewegungsapparates, die immer häufiger zu vorzeitigem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben führen.

„Die Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderungdient nicht nur der individuellen Lebensqualität, sondern auch der ökonomischen Stabilisierung unseres Gesundheitswesens“, so Tautz von der DGAUM. Und sie „ist darüber hinaus unverzichtbar für eine Begrenzung der durch chronische Krankheiten verursachten volkswirtschaftlichen Verluste.“

Sport ist hier ein kostenloses Präventiv- sowie Therapiemittel. Er trägt zusammen mit richtiger Ernährung dazu bei, die Kosten der wichtigsten Zivilisationskrankheiten von ca. 60 Mrd. 2015 deutlich zu senken. Es ist eine Chance, Geld einzusparen, ohne den Bürgern etwas wegzunehmen. Gesundheit darf für Menschen nicht mit Verzicht und Einschränkung verbunden sein, sondern muss mit Bereicherung und mehr Lebensqualität identifiziert werden.

Begründung der 3. Sportstunde durch vielfältige Anforderungen an den Sport

Trainingserfolge sind nur durch Regelmäßigkeit zu erreichen; d. h. z. B., nur für ein angemessenes Ausdauertraining wäre schon eine der 3 Sportstunden erforderlich.

1. Ein gemäßigtes (aerobes) Ausdauertraining fördert

– durch zunehmende Kapillarisierung eine Verbesserung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung in Herz, Lunge und Muskulatur und wirkt somit Bluthochdruck - Arterienverkalkung - Herzinfarkt, Schlaganfall entgegen

– Erhöhung des Fettstoffwechsels gegen Adipositas

– Die Vermeidung einer Insulinresistenz und wirkt damit gezielt Diabetes II entgegen.

– Stärkung des Immunsystems gegen Infektionskrankheiten, Allergien

–Stressabbau gegen Burnout und wirkt somit den häufigsten Zivilisationskrankheiten entgegen.

Als höchster Kostenfaktor im Gesundheitswesen beliefen sich die Herz-Kreislauf-Erkrankungen 2015 bereits auf 46,4 Mrd. €, die für Diabetes II auf 7,3 Mrd. €.

2. Krafttraining,

•fördert Körperstabilisation und damit richtige Körperhaltung wirkt somit Haltungsschäden entgegen. Während der Schulzeit wirkt es zugleich kompensatorisch für die ungünstigen, überwiegend sitzenden Tätigkeiten der Schüler.

•wirkt Rückenproblemen entgegen, (Kosten 2015 4,5 Mrd. €).

•stimuliert die Knochenzellen und wirkt vorbeugend gegen Osteoporose

•vermeidet muskuläre Ungleichgewichte und schützt und stabilisiert somit die Gelenke und die Wirbelsäule

•hilft bei Regeneration nach Krankheit und Stürzen, beugt diesen vor und dient der besseren Mobilisation.

Hier zeigt sich ebenfalls die hohe präventive Bedeutung für einen sichere Funktionsweise des Bewegungsapparates im Alter.

3. Bewegung hilft beim Lernen

Laura Walk, Mitarbeiterin im Team von Manfred Spitzer erklärt im Artikel „ Bewegung formt das Gehirn: lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung“ in DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung, 1 27-29, wie Bewegung Gedächtnis und Lernverhalten beeinflusst.

So weiß man inzwischen, dass es bei Sport nicht nur zu einer Kapillarisierung von Skelettmuskulatur und Herzmuskel kommt, sondern auch im Gehirn neue Kapillaren gebildet werden (besseres Sauerstoffangebot). Ebenso kommt es zu Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen, was Intelligenz und Gedächtnisleistung positiv beeinflusst. Vermehrte Ausschüttung von Neurotransmittern zur Informationsübertragung fördern zusätzlich exekutive Funktionen, z. B. kognitive und Impulskontrolle.

Gerade Sport als Lernindikator kommt allen Schülern gleichermaßen zu Gute, eben auch denen aus bildungsferneren Schichten.

Im Fernsehen läuft auf N3 seit einiger Zeit eine Sendung über Bewegung als Heilmittel und es wird immer häufiger in den Medien allgemein auf die Bedeutung des Sports als kostenloses Präventiv- sowie Therapiemittel hingewiesen. Schüler müssen diese Funktion erfahren und es wäre wünschenswert, wenn sich Politiker endlich dieser Problematik annähmen.

Sportunterricht leistet aber nicht nur einen Beitrag zur positiven körperlichen Entwicklung, sondern auch zur kognitiven und emotionalen und damit allgemein zur Persönlichkeitsentwicklung. Er hat eine sozial-integrative Funktion, die nicht nur vor dem Hintergrund von Inklusion und Integration von Flüchtlingen von Bedeutung ist.

(S. Memorandum zum Schulsport)

Es reicht nicht, auf Sportvereine oder freiwilligen Sportunterricht zu verwiesen, da die Ausübung einer einzelnen Sportart häufig einseitiger ausgerichtet ist als der Sportunterricht in der Schule. Außerdem sind es oft bildungsfernere Schichten, die sich weniger darum kümmern, ob ihr Kind den Nachmittag am PC verbringt oder sich draußen oder im Verein bewegt und denen mitunter finanzielle Mittel fehlen. Für Kinder in entlegenen Gebieten spielt auch der Anfahrtsweg eine Rolle.