



**BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL**

Fakultät für Human- und Sozialwissenschaften, Sportwissenschaft / Sportpädagogik

Impulsreferat auf der Landeskonferenz Sport und Gesundheit am 19. April 2018 im Bürgerhaus Güstrow

Schulsport als Motor für Gesundheitsförderung

Probleme und Potenziale

Eckart Balz / Bergische Universität Wuppertal / Sportpädagogik





Gliederung

1. Vorbemerkungen zum Thema
2. Prämissen zur Gesundheitsförderung
3. Der Schulsport als ein „Motor“?
4. Beiträge des Sports zur Gesundheit
5. Probleme schulsportlicher Gesundheitsförderung
6. Potenziale schulsportlicher Gesundheitsförderung
7. Beispiele schulsportlicher Gesundheitsförderung
8. Schlussbetrachtung mit Ausblick





2. Prämissen zur Gesundheitsförderung

- „Gesundheit ist nicht alles, aber ...“
- Gesundheitsmodelle (Diätetik, Salutogenese etc.)
- Gesundheitliche Voraussetzungen der Schüler/innen
- Gesundheitsförderung und andere Perspektiven





3. Der Schulsport als ein „Motor“?

- Agonaler Sport, informeller Sport, kommerzieller Sport?
- Schulsport als einziger „Sport für alle“!
- Zum Bildungsanspruch des Schulsports
- Der Schulsport und seine Partner...





4. Beiträge des Sports zur Gesundheit

- Prävention von Risikofaktoren (wie Bluthochdruck),
- Stärkung physischer Ressourcen (wie Ausdauerfähigkeit),
- Stärkung psychosozialer Ressourcen (wie Kontrollüberzeugungen),
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden (wie Schläfrigkeit)
- Bindung an gesundheitssportliche Praktiken (z.B. soziale Unterstützung),
- Verbesserung gesundheitsförderlicher Verhältnisse (z.B. in der Schule).



5. Probleme schulsportlicher Gesundheitsförderung

- Das Problem gesellschaftlicher Mächte
- Das Problem limitierter Bedingungen
- Das Problem unerwünschter Wirkungen
- Das Problem der Instrumentalisierung





6. Potenziale schulsportlicher Gesundheitsförderung

- Motorische Leistungsfähigkeit testen: z.B. „DMT 6-18“
- Trainieren lernen: exemplarisches Trainingsprogramm (HIT?)
- Befindlichkeit verbessern: „Wohlfühlfaktor Sport“
- Gesundheitssport reflektieren: Gesundheitsbewusstsein!
- Gesundheitssport thematisieren: Unterrichtsvorhaben!



7. Beispiele schulsportlicher Gesundheitsförderung

- „Wohlbefinden im Circuit“ (Balz)
- „Gesundheitserziehung auf Inlineskates“ (Kastrup)
- Außerunterrichtliche Sportangebote kultivieren
- Projekttag/Projektwoche zur Gesundheitsförderung



8. Schlussbetrachtung mit Ausblick

- Möglichkeiten/Grenzen schulsportlicher Gesundheitsförderung
- Den „Motor“ pflegen und am Laufen halten!
- Spezifische Schwerpunkte setzen...



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Literatur

Balz, E. (1991). Wohlbefinden im Circuit. *sportpädagogik*, 15, 48-52.

Balz, E. (1995). *Gesundheitserziehung im Schulsport. Grundlagen und Möglichkeiten einer diätetischen Praxis*. Schorndorf: Hofmann

Balz, E., Erlemeyer, R., Kastrup, V. & Mergekuhl, T. (Hrsg.). (2016). *Gesundheitsförderung im Schulsport. Grundlagen, Themenfelder und Praxisbeispiele*. Aachen: Meyer & Meyer.

Kastrup, V. (2011). Gesundheitserziehung auf Inlineskates. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Didaktische Anregungen und praktische Beispiele* (S. 122-135). Schorndorf: Hofmann.

MSW NRW (2015). *Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen*. Frechen: Ritterbach Verlag.

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung* (Sonderheft 03 Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung).

Zs. Sport & Spiel (2004). Wellness & Fitness (Heft 13.)





Diskussion

- Nachfragen, kritische Hinweise, weiterführende Überlegungen
- Sportbezogene Gesundheitskompetenz (Können, Wissen, Wollen)
- Sporttreiben und Alltagsbewegungen (z.B. Schulweg)
- Wo sehen Sie die größten Chancen und Hindernisse?

