

- ↳ Falls Ihr Kind nicht gerne am Sportunterricht teilnimmt, sollten Sie nach den Gründen forschen und das Gespräch mit der Sportlehrerin oder dem Sportlehrer suchen.

## Die richtige Sportkleidung

Schülerinnen und Schüler freuen sich im Allgemeinen auf den Sportunterricht. Damit sie uneingeschränkt daran teilnehmen können, sollten Sie als Eltern Folgendes beachten:

- ↳ Für den Sportunterricht sind funktionelle Sportkleidung, Sportschuhe und Handtuch notwendig. Die Kleidung sollte zweckmäßig und angemessen sein: für den Unterricht in der Halle oder im Freien, für die jeweils vorgesehene Sportart und die jeweiligen Wetterbedingungen; dies gilt insbesondere auch für Sportschuhe. Bei bestimmten Sportarten ist das Tragen einer Schutzausrüstung notwendig (zum Beispiel bei Hockey oder Inline-Skaten).
- ↳ Sportkleidung sollte nach jedem Gebrauch gewaschen werden. Es ist aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen nicht zu empfehlen, die Sport Sachen bis zur nächsten Sportstunde in der Schule aufzubewahren.
- ↳ Das Tragen von Uhren und Schmuck kann im Sport zu Verletzungen führen, deshalb ist dies im Sportunterricht ausdrücklich verboten.
- ↳ Aus Sicherheitsgründen sollten Brillen fest und sicher sitzen. Bei langen Haaren kann es im Einzelfall sinnvoll sein, sie – zur Vermeidung von Verletzungen oder Unfällen – zusammenzubinden.
- ↳ Wenn Schülerinnen aus religiösen Gründen ein Kopftuch tragen, ist im Einzelfall, in Abhängigkeit von den jeweiligen Aufgabenstellungen, zu entscheiden, ob das Kopftuch im Sportunterricht zur Sicherheit (Unfallschutz) abzunehmen ist.

## Gesunde Lebensweise

Der schulische Sportunterricht fördert grundlegende Kompetenzen durch Anleitung zu Bewegung, Spiel und Sport. Es ist sinnvoll und wünschenswert, diese Anregung im außerschulischen und familiären Alltag fortzusetzen. Empfohlen wird in der Regel eine intensive körperliche Belastung im Umfang von 30 Minuten pro Tag.

- ↳ Begeistern Sie deshalb Ihr Kind für Sport, Bewegung und insgesamt für eine gesunde Lebensweise – durch entsprechende Angebote und durch das eigene gute Vorbild.
- ↳ Machen Sie Ihr Kind aufmerksam auf die ergänzenden schulischen Sport- und Bewegungsangebote, die es im Rahmen von Schule & Verein, von speziellen Arbeitsgemeinschaften oder Kursen, in der Offenen Ganztagschule oder im Hort gibt.
- ↳ Denken Sie daran, im Alltag Ihres Kindes ausreichend Bewegungszeit – auch im Freien – einzuplanen.
- ↳ Ermutigen Sie Ihr Kind, einem Sportverein beizutreten.

## Wichtige Links

**[www.schulsport.lernetz.de](http://www.schulsport.lernetz.de)**

(↳ Jugend trainiert für Olympia, Grundschulen, Förderzentren, Helgoland-Staffelmarathon, Schule & Verein)



**[www.bildung.schleswig-holstein.de](http://www.bildung.schleswig-holstein.de)**

(↳ Bewegte Schule)

**[www.faecher.lernetz.de](http://www.faecher.lernetz.de)** (↳ Sport)

**[www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de)** (↳ Breitensport ↳ Schule & Verein; Sportjugend ↳ Kinder in Bewegung)

**[www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)** (↳ Publikationen ↳ Schulen und Kindertagesstätten)

Herausgeber: Ministerium für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein, Brunswiker Straße 16-22, 24105 Kiel | Realisation: b+c computergraphik, [www.b-u-c.com](http://www.b-u-c.com) | Druck: Flyerheaven | Dezember 2008 | ISSN 0935-4638 | Die Landesregierung im Internet: [www.landesregierung.schleswig-holstein.de](http://www.landesregierung.schleswig-holstein.de) | Diese Broschüre wurde aus Recyclingpapier hergestellt. | Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben.



## Schulsport in Schleswig-Holstein

- ↳ Hinweise für Eltern
- ↳ Verbindlichkeit
- ↳ Sportkleidung
- ↳ Gesunde Lebensweise



## Warum Schulsport?

Bewegung, Spiel und Sport fördern die körperliche, seelische, kognitive und soziale Entwicklung. Speziell der Sportunterricht leistet einen grundlegenden Beitrag zum schulischen Bildungsauftrag, denn er

- ⇨ trainiert den Körper und unterstützt das natürliche Bewegungsbedürfnis,
- ⇨ vermittelt das Gefühl für Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit und sensibilisiert für die Erfordernisse, aber auch für die Gefährdungen und Grenzen des eigenen Körpers,
- ⇨ schult Teamgeist und Partnerschaftlichkeit, Fairness und Respekt in konkreten Alltagssituationen,
- ⇨ entwickelt die Fähigkeit, sich Regeln zu erschließen und danach zu handeln,
- ⇨ schafft Erfolgserlebnisse, belohnt Mut, Ausdauer, Selbstüberwindung, stärkt das Selbstbewusstsein, lehrt Misserfolge zu verarbeiten,
- ⇨ leitet zum körperlichen Ausgleich an, insbesondere bei sitzenden, passiven Tätigkeiten oder bei eindimensionalen Belastungen,
- ⇨ unterstützt die körperliche Entwicklung Heranwachsender und trägt dazu bei, bislang unbekannte Sportarten, Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten sowie besondere Begabungen zu entdecken,
- ⇨ fördert die Freude an der Bewegung und regt zu sinnvoller Freizeitgestaltung an,
- ⇨ trägt wesentlich zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bei, weil Bewegung als Motor der kindlichen Entwicklung in enger Beziehung zur Sprach-, Denk- und Sozialentwicklung steht.

## Sportunterricht tut gut

Sich körperlich anzustrengen und seine (körperlichen) Grenzen auszuloten, ist gerade für Kinder und Jugendliche unverzichtbar. Bewegung, Spiel und Sport bringen den Körper in Schwung und stärken die Aufnahmefähigkeit.

- ⇨ Wenn Ihr Kind im Sportunterricht schwitzt oder außer Atem gerät, dann sind dies ganz normale Zeichen dafür, dass der Kreislauf aktiviert und der Körper gefordert wird.
- ⇨ Sie sollten keine Bedenken haben, dass sich Ihr Kind durch den Sportunterricht erkälten kann, sofern es die Hinweise der Sportlehrerin oder des Sportlehrers befolgt: also nach dem Sport die Sportkleidung wechselt, sich wäscht oder duscht und sich nach starker Anstrengung oder nach dem Schwimmen gut abtrocknet und warm anzieht.
- ⇨ Insbesondere im Sommer ist es wichtig, Ihrem Kind genügend zum Trinken mitzugeben und die Haut vor starker Sonneneinstrahlung und UV-Licht zu schützen. Die Lehrerinnen und Lehrer achten darauf, dass sich die Kinder nicht überfordern und dass die körperliche Belastung – etwa bei erhöhten Ozonwerten (Erlass „Empfehlungen zum Sportunterricht bei erhöhter Ozonbelastung“) – nicht zur Gesundheitsgefährdung führt.
- ⇨ Die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler wird durch den Sportunterricht in der Regel gesteigert. Mit Blick auf den anschließenden Fachunterricht beenden die Sportlehrerinnen und Sportlehrer ihre Unterrichtsstunde meistens mit einer Beruhigungs- oder Entspannungsphase.

## Für alle verbindlich

Sport gehört zu den Pflichtfächern, deshalb ist die Teilnahme am Sportunterricht und insbesondere auch am Schwimmunterricht („Runderlass zum Schwimmen und Baden“) für alle Schülerinnen und Schüler verbindlich. Sofern gravierende – gesundheitliche – Gründe vorliegen, kann Ihr Kind ganz oder teilweise vom Sportunterricht beurlaubt werden.

- ⇨ Wenn Ihr Kind an einer Einzelstunde im Sport nicht teilnehmen kann, so teilen Sie dies bitte der Sportlehrerin oder dem Sportlehrer durch einen schriftlich begründeten Antrag mit. Die Beurlaubung erfolgt grundsätzlich durch die Sportlehrerin oder durch den Sportlehrer, Beurlaubungen, die länger als einen Monat dauern, durch die Schulleitung.
- ⇨ Nach einer infektiösen Erkrankung (Bronchitis, grip-paler Infekt) oder nach einer Impfung kann Ihr Kind wieder am Sportunterricht teilnehmen, sobald der Haus- oder Impfarzt keine Bedenken hat.
- ⇨ Während der Menstruation ist die Teilnahme am Sportunterricht grundsätzlich möglich und sinnvoll; Ausnahmen sind nur beim Schwimmunterricht und bei sehr starken Menstruationsbeschwerden zu empfehlen.
- ⇨ Wenn eine Schülerin oder ein Schüler wiederholt in kurzen Abständen und unter Berufung auf gesundheitliche Gründe ganz oder teilweise von der Teilnahme am Sportunterricht beurlaubt werden soll, kann die Schule die Vorlage einer ärztlichen oder einer schulärztlichen Bescheinigung verlangen (§ 4 Landesverordnung über die schulärztlichen Aufgaben).
- ⇨ Ärztliche Bescheinigungen, die eine teilweise Beurlaubung vom schulischen Sportunterricht vorsehen, sollten Auskunft darüber geben, welche Belastungen oder Sportarten erlaubt sind.
- ⇨ Schülerinnen und Schüler, denen die Ausübung des Schulsports nicht möglich ist, bleiben in der Regel während der Sportstunde bei ihrer Lerngruppe und können so den Unterricht verfolgen und unterstützende Aufgaben übernehmen.
- ⇨ Auch chronisch kranke Kinder sollten am Sportunterricht teilnehmen. Wege und Möglichkeiten dafür zeigt die Broschüre „Das chronisch kranke Kind im Schulsport. Handreichung für Sportlehrerinnen, Sportlehrer und Eltern“ auf; sie ist erhältlich im Ministerium für Bildung und Frauen (III 206, Brunswiker Straße 16-22, 24105 Kiel).
- ⇨ Wenn Sie feststellen, dass sich Ihr Kind nur sehr langsam von körperlicher Anstrengung erholt, empfiehlt sich eine Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.