

# Gesundheit und Ernährung als Bausteine im Sportunterricht der Klasse 7

Kjell Trösch, Werner-Heisenberg-Gymnasium Weinheim

Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte dazu geführt haben, dass unsere Kinder unter chronischem Bewegungsmangel leiden und in zunehmendem Maße sportunfähig werden.

Die Fachschaft Sport des Werner-Heisenberg-Gymnasiums in Weinheim versucht, diesem Trend entgegen zu wirken und begibt sich dabei auf neue Pfade.

Alles begann an einem grauen Novem-

bertag 2005: Sitzung des Arbeitskreises ‚Fachcurriculum Sport‘. Das Kollegium entschloss sich, das Thema ‚Gesundheit und Ernährung‘ in das Fachcurriculum aufzunehmen. Die Ursprungsidee war es, gesundheitliche Aspekte des Sports in einer 4-wöchigen Einheit anzusprechen. Diese Idee wurde weiterentwickelt, in mehreren intensiven Sitzungen wurden Eckpunkte eines neuen Sportkonzeptes festgelegt, dessen Realisierung die Fachschaft Sport vor die Aufgabe

stellte, einen auf Gesundheit ausgerichteten Sportunterricht zu organisieren und inhaltlich auszugestalten.

Zwei elementare Ziele wurden formuliert:

- Einrichtung eines Krafftraumes im Gebäude des Werner-Heisenberg-Gymnasiums, um ein Grundniveau an Krafffähigkeiten zu garantieren und
- Etablierung eines neuen Sportkonzeptes für die Klassenstufe 7 mit

dem jahresübergreifenden Schwerpunktthema Sport, Gesundheit und Ernährung

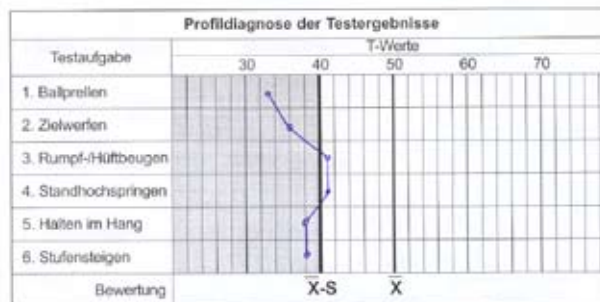
Die Entwicklungen in Sachen Kraftraum standen unter einem guten Stern. Bei der größten Hürde, der Finanzierung, war die Unterstützung der BASF mit einer Spende von 5000 Euro sehr hilfreich und über GYM, dem Förderverein des Werner-Heisenberg-Gymnasiums, konnten weitere private Spenden gefunden werden. So stand für die Fachschaft Sport des Heisenberg-Gymnasiums eine Sonderschicht in Zusammenhang mit der Einrichtung des Kraftraumes in den Sommerferien an. In Eigenregie wurde der zur Verfügung stehende Raum renoviert sowie Geräte angeschafft und in den Raum transportiert bzw. dort arrangiert. Der Kraftraum bietet Geräte für 22 Schülerinnen und Schüler und wird im Rahmen des Unterrichts rege genutzt; zudem profitieren die Leistungssportler und Neigungsfächerler von dem Kraftraum, da sie ihre Freistunden sinnvoll nutzen können. Inzwischen existieren zwei Kraftraum-AGs für die 11. Klassen, die von in Fitnessstudios tätigen Schülern geleitet werden.

Im neuen Sportkonzept für die Klassenstufe 7 spielt dieser Kraftraum eine zentrale Rolle. "Gesundheit und Ernährung" ist das all umfassende Ziel des Unterrichts in dieser Jahrgangsstufe. Um die Schülerinnen und Schüler möglichst effektiv und differenziert fördern zu können, wird die heterogene Klassenstruktur aufgebrochen, und die Kinder werden anhand des Münchener Fitness Tests (MFT) in homogenere „Modulgruppen“ eingeteilt. Ziel der Durchführung des MFT ist, Gruppierungen mit ähnlichen Defiziten und Stärken zu finden, um dann zielgerichtet gegensteuern zu können. Für jedes Kind wurde ein Diagnoseblatt angelegt und die ermittelten Rohwerte in T-Werte umgewandelt, zudem erlaubt die graphische Darstellung der Testergebnisse, die Struktur der im Test erbrachten Leistungen auf einen Blick einzuschätzen.

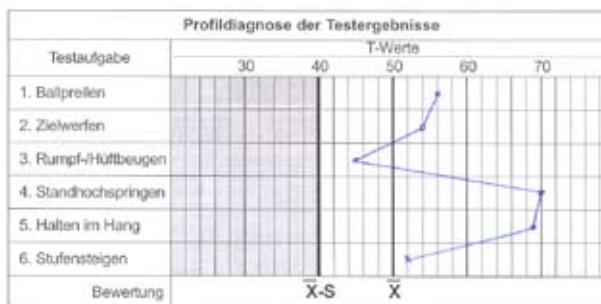
Die beiden folgenden Beispiele sollen das verdeutlichen:  
In diesen neu eingeteilten Gruppen durchlaufen die Kinder vier Module, die jeweils einen eigenen Schwerpunkt aus dem Bereich der Sport- und Gesundheitserziehung haben. Die verantwortlichen Lehrerinnen und Lehrer un-

Abb.: Beispiele für ein über- und ein unterdurchschnittliches Testergebnis (Auswertungsbögen siehe Handreichungen zum MFT bei [www.sportunterricht.de/mft](http://www.sportunterricht.de/mft))

Testaufgabe	Rohwerte	T-Werte	Beurteilung
1. Ballprellen	23	33	mgh.
2. Zielwerfen	6	36	ausr.
3. Rumpf-/Hüftbeugen	-1	44	ausr.
4. Standhochspringen	25	41	ausr.
5. Halten im Hang	3	38	ausr.
6. Stufensteigen	52	38	ausr.
Summe der T-Werte =		227	Gesamtbewertung
mittlerer Gesamtwert (Summe:6) gerundet =		38	ausr.



Testaufgabe	Rohwerte	T-Werte	Beurteilung
1. Ballprellen	45	56	gut
2. Zielwerfen	12	59	bfr.
3. Rumpf-/Hüftbeugen	3	45	ausr.
4. Standhochspringen	47	70	opt.
5. Halten im Hang	41	68	opt.
6. Stufensteigen	12	52	gut
Summe der T-Werte =		346	Gesamtbewertung
mittlerer Gesamtwert (Summe:6) gerundet =		58	gut



terrichten ein ganzes Jahr ein Modul, sind sozusagen Spezialisten in ihrem Gebiet. Folgende Module decken die vom Bildungsplan vorgeschriebenen Bereiche des Sports ab.

- Modul 1: Kraft / Ausdauer  
Im Kraftraum soll für die schwächeren Schülerinnen und Schüler mit niedrigsten Gewichten gearbeitet und so ein elementares Kraftgrundniveau aufgebaut werden. Bei sportlich aktiven Kindern gilt es, ein ausgeglichenes Kraftverhältnis zu garantieren. Zudem gehen alle Modulgruppen einmal pro Woche in

der Unterrichtszeit gemeinsam joggen – gerade hier ist eine homogene Gruppe wünschenswert. Die Schülerinnen und Schüler mit größeren Laufdefiziten können auch öfter joggen gehen.

- Modul 2: Bewegungslandschaften  
Es umfasst leichtathletische Laufschule, Kletterübungen, turnerische Elemente – all dies kommt in den Bewegungslandschaften vor.
- Modul 3: Kleine Spiele:  
Ziel ist die Hinführung zu den Zielspielen, der Schwerpunkt wird auf die Koordination gelegt.

- Modul 4: Sportspiele  
Hier geht es um die Vermittlung der Sportspiele Basketball und Volleyball

Jedes Modul wird ca. 9 Wochen unterrichtet, es stehen also pro Gruppe etwa 27 Stunden zur Verfügung. Die Zusammensetzung der Gruppen ist koedukativ. Aufgrund des zusätzlichen Platzangebotes durch den Krafraum verringert sich die Größe der einzelnen Modulgruppen auf 22 bis 23 Schülerinnen und Schüler.

Die Inhalte des Modulunterrichts variieren je nach diagnostizierten Defiziten der Gruppe. Zu Beginn eines Abschnittes betrachtet der jeweilige Modulehrer die Ergebnisse aus dem MFT, um zu sehen, in welchem Bereich eine besondere Förderung nötig ist. Dementsprechend werden Schwerpunkte gesetzt. Für die Schülerinnen und Schüler mit besonders schwach ausgeprägtem Kraftniveau stehen bei den ‚kleinen Spielen‘ vermehrt Stützübungen und Laufübungen auf dem Programm, während bei den sehr Sportlichen gezielt auf die Förderung der Spielfähigkeit eingegangen werden kann. Ebenso kann zum Beispiel das Zielspiel Basketball für die Modulgruppe mit koordinativen Schwierigkeiten mit vielen Spielformen zum Dribbeln und Passen mit zwei Bällen vermittelt werden, wohingegen die Gruppe ausdauer schwacher Kinder deutlich lauffintensivere Aufgaben absolvieren muss. Nach diesem Schema variieren die Inhalte des jeweiligen Moduls.

Das Thema Ernährung wird auf zwei verschiedene Weisen aufgegriffen. Zum einen stellt die BARMER Krankenkasse eine Ernährungsberaterin zur Verfügung, die jeder Modulgruppe an einem Veranstaltungsabend für Eltern und Kinder Informationen und Tipps rund um die Ernährung gibt. Hier liegt das Hauptaugenmerk auf Themen wie Gewichtsbestimmung (Body-Mass-Index), Nahrungsmittel, Nahrungsverteilung und Fast-food. Auf anschauliche Weise werden Grundregeln zum Essen (Essen nach Ampelphasen) vermittelt und an konkreten Gegenständen die Tagesrationen jeweiliger Nahrungsgruppen verdeutlicht.

Neben der theoretischen Information sollen die Kinder aber auch praktische Erfahrungen mit Gesundheit machen. Hierfür ist die Lehrkraft des Moduls ‚Zielspiel‘ verantwortlich, sie soll Aktionen wie Pulsmessung, Informations-



filme zu Schönheitsidealen, Versuche zu Nahrungsmitteln oder Anderes koordinieren.

Am Ende des Schuljahres wird der MFT wiederholt, um den Leistungsstand zu überprüfen. Zudem - und das ist hinsichtlich der Effektivität des Unterrichts besonders interessant - führt die jeweilige Lehrkraft eine oder mehrere Aufgaben aus dem MFT am Ende einer Einheit aus, die einer besonders geförderten Fähigkeit entsprechen, um die Veränderungen in einem Teilgebiet zu diagnostizieren (beispielsweise einen Test zur Koordination nach dem Zielspiel Basketball). Neue Unterrichtsmethoden und Unterrichtstile erfordern auch neue Methoden der Notenfindung: In den Modulen werden Einzelleistungen erhoben und danach gemeinsam in eine Endnote überführt, in die sowohl die Teilnoten als auch Aspekte wie Leistungsverbesserung (durch den MFT gut zu ermitteln) und Engagement eingehen.

Die ersten Rückmeldungen zu unserem neuen Sportkonzept sind äußerst positiv. Sowohl Schülerschaft wie Eltern äußerten sich zufrieden mit der Einteilung der Gruppen und unterstützen die Arbeit der verantwortlichen Lehrkräfte. Durch die spezifische Ausrichtung des Unterrichts auf individuelle Defizite gelingt es uns, das Leistungsvermögen der Kinder optimal zu

verbessern. Der Wechsel der Module sowie der Lehrkräfte bieten zusätzliche motivationale Anreize.

Einige Eltern haben schon angefragt, ob diese Neuausrichtung auch auf andere Klassen ausgeweitet werden kann. Darüber wird allerdings erst später entschieden.

Die Konzeption und Umsetzung eines solchen Projektes, das einiges an Zusatzarbeit bedeutet, kann nur gelingen, wenn die Lehrerinnen und Lehrer an einem Strang ziehen und kooperieren; dies war bei den beteiligten Kolleginnen und Kollegen auf vorbildliche Weise der Fall.

Die weiteren Erfahrungen werden zeigen, ob bzw. inwieweit dieses experimentelle Modell effektiver ist als der Sportunterricht in seiner bisherigen Form. Die Fachschaft Sport des Werner-Heisenberg-Gymnasiums wird weiterhin nach neuen Wegen suchen, um ihrer Verantwortung im Bereich des ‚gesundheitserziehenden‘ Sportunterrichts gerecht zu werden.