

Anonym

**Sport im Kindes- und Jugendalter. Ein
Plädoyer für eine bewegungsreiche Schule**

Examensarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2020 GRIN Verlag
ISBN: 9783346640093

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1193455>

Anonym

Sport im Kindes- und Jugendalter. Ein Plädoyer für eine bewegungsreiche Schule

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Fakultät für Sportwissenschaft

Sommersemester 2020

ZULASSUNGSARBEIT

Sport im Kindes- und Jugendalter – Ein Plädoyer für eine bewegungsreiche Schule

Inhaltsverzeichnis

1. Bewegungsmangel in Kindheit und Jugend	1
2. Gesundheit.....	3
2.1. Der Gesundheitsbegriff der WHO	3
2.2. Das Konzept der Salutogenese	5
3. Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung.....	7
3.1. Bewegung als Grundbedürfnis von Kindern	7
3.2. Der Schuleintritt als Barriere für das Bewegungsbedürfnis des Kindes	9
4. Ein Plädoyer für den Sport – insbesondere im Kindes- und Jugendalter	10
4.1. Einfluss von Bewegung auf die körperlich-motorische Leistungsfähigkeit.....	11
4.2. Sport und die psychische Gesundheit.....	13
4.2.1. Ressourcenstärkende Wirkungen von sportlicher Aktivität.....	14
4.2.2. Emotionale Befindlichkeit.....	17
4.2.3. Kognitive Fähigkeiten	19
4.3. Die sozialförderlichen Potentiale des Sports	20
4.3.1. Soziales Handeln und Lernen im Sport.....	20
4.3.2. Sportengagement und Gruppenbeziehungen.....	23
4.3.3. Die universale Integrationsfunktion des Sports	25
4.3.4. Sport als Plattform sozialer Anerkennung	28
4.3.5. Sport als Mittel zur Gewaltprävention	30
5. Der Doppelauftrag des Sportunterrichts im Fachprofil der Grundschule.....	31
6. Bewegungsempfehlungen für eine gesunde Entwicklung	33
6.1. Anregungen zur täglichen Bewegungszeit im Kindes- und Jugendalter.....	33
6.2. Aufstehen! Weniger Sitzen – Mehr Bewegung in der Schule.....	35
6.2.1. Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Schulalltag.....	35
6.2.2. Das Konzept der Bewegten Schule	37
7. Schlussbetrachtung	48
Literaturverzeichnis.....	49
Abbildungsverzeichnis	63
Anhang	64

1. Bewegungsmangel in Kindheit und Jugend

„Bewegung ist eine grundlegende Voraussetzung des Lebens.“¹ Ein Großteil der Menschheit würde diesem Zitat von Rita Stelli vermutlich zustimmen. Kaum ein Phänomen zieht die Menschen so in den Bann wie der Sport, der uns seit seinen Anfängen in England bekannt ist und die Massen seitdem nahezu begeistert.² Dabei ist zu berücksichtigen, dass der Begriff „Sport“ bei verschiedenen Personengruppen unterschiedliche Assoziationen hervorruft. Beispielsweise werden einige Menschen bereits den Spaziergang mit ihrem Hund als Sport bezeichnen, während für andere Individuen erst der Besuch eines Fitnessstudios als sportliche Aktivität gilt.³ Eine einheitliche Definition, was unter Sport verstanden wird, ist also nicht möglich, denn „das faktische Geschehen des Sporttreibens selbst [verändert, erweitert und differenziert] das Begriffsverständnis.“⁴ Nichtsdestotrotz soll mit Dietrich und Landau eine exemplarische Möglichkeit, was unter Sport heutzutage verstanden werden kann, aufgezeigt werden: Sport ist „die Summe aller körperlichen Aktivitäten und Bewegungsformen, die von Menschen im Bewußtsein [sic!] ihrer Bedeutung unternommen werden.“⁵ Laut dem Sportsoziologen Ottmar Weiß entwickelte sich der Sport „[m]it den gesellschaftlichen Veränderungsprozessen und ihren Auswirkungen (...) zu einem immer wichtiger und einflussreicher werdenden Kultur- und Sozialphänomen.“⁶ Da der moderne Sport in unserer Gesellschaft omnipräsent ist und der Nutzen von Sport dabei ausführlich beschrieben wird, entsteht bei einer oberflächlichen Betrachtung oft der Eindruck, Menschen seien nicht nur konsumierend, sondern auch ausreichend sportlich aktiv. Auch erhält man, wenn man Individuen nach ihrer Einstellung zum Sport befragt, zumeist eine positive Rückmeldung. Die Realität sieht jedoch anders aus: Nach einer Studie der WHO bewegen sich 60% der Gesamtbevölkerung nicht einmal eine halbe Stunde pro Tag.⁷ Diese besorgniserregende Tendenz ist entgegen der zumeist vorherrschenden Annahme auch schon bei Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen.⁸ Beispielsweise dokumentieren Bös et al. zwischen 1970 und

¹ Stelli, Rita (2007): Die Bedeutung von Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Begründungsversuche für den Ausbau schulischer Bewegungserziehung mit sozialpädagogischer Gestaltung. S.4.

² vgl. Brand, Ralf; Schlicht, Wolfgang (2007): Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung. S.7.

³ vgl. Heinemann, Klaus (2007): Einführung in die Soziologie des Sports. S.53.

⁴ Röthig, Peter; Prohl, Robert (2003): Sportwissenschaftliches Lexikon. S.493.

⁵ Dietrich, Knut; Landau, Gerhard (1990): Sport-Pädagogik. S.85.

⁶ Weiß, Ottmar (1999): Einführung in die Sportsoziologie. S.32.

⁷ vgl. Heinze, Achim (2018): Leistungsfaktor Sport. Mit Bewegung zum #Erfolg. S.8.

⁸ vgl. Bittmann, Frank; Ketelhut, Kerstin (2001): Bewegungsmangel im Kindesalter. Sind Gesundheit und Fitness heutiger Kinder besorgniserregend? S.342. In: Sportunterricht, 50 (11).