

Sportunterricht: Mehr als ein bisschen Völk spielen

Wie kann die Schule dazu beitragen, die physische und psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu stärken? Neben Bewegungspausen im Unterricht spielt vor allem der Sportunterricht eine entscheidende Rolle. Er fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen, unterstützt die soziale Entwicklung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Doch warum wird sein Wert oft unterschätzt? Ein Blick auf die vielfältigen positiven Effekte zeigt, warum der Sportunterricht weit mehr ist als nur eine Möglichkeit, sich auszutoben.

Seit einiger Zeit beschäftigen wir uns im Unterrichtsteam intensiv damit, was eine gesunde Schule ausmacht. In diesem Zusammenhang versuchen wir beispielsweise in allen Fächern kleine Bewegungspausen einzubauen. Ein Fach, welches einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler hat und trotzdem häufig kleingeredet wird, ist der Sport. Gerade der Sportunterricht bietet jedoch ein immenses Potenzial zur Förderung

der physischen und psychischen Gesundheit und stellt zudem einen Ausgleich zu kopflastigen Fächern da. Was genau macht Sportunterricht so wertvoll für die gesunde Entwicklung der Jugendlichen?

Sport schenkt Vertrauen ins eigene Können

Während sich der Körper physisch vom Kind zum Erwachsenen verändert, bilden die Jugendlichen ihr körperliches Selbst-

bild aus. Durch das Erreichen sportlicher Ziele und das Überwinden von Herausforderungen wird das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen gestärkt, was das körperliche Selbstbild fördert. Erfolgserlebnisse, welche positiv auf das eigene Können oder die eigene Leistungsbereitschaft zurückgeführt werden, verstärken dies. Wenn beispielsweise beim Basketball der Korb getroffen wird und dies nicht dem Zufall, sondern dem eigenen Können zugeschrieben wird, werden die nächsten Würfe auf den Korb selbstbewusster angegangen.

Sport macht glücklich

Sportunterricht bietet durch seine hohe Bewegungszeit einen Ausgleich zu kopflastigen Fächern und hilft Stress abzubauen. Durch die sportliche Aktivität kommt es zur Ausschüttung verschiedener Glückshormone, welche das emotionale Wohlbefinden, die Motivation und Freude steigern oder auch Stress und Ängste reduzieren. Der Einfluss von Bewegung auf unsere Emotionsregulation ist nicht zu unterschätzen. Dies kennen auch viele Sportlerinnen und Sportler, welche eine Verletzungspause einlegen mussten und dann z.B. ungeduldig werden oder emotional in ein tiefes Loch fallen

Und welches ist dein Lieblingsinstrument?



Anmeldeschluss: 31. Mai

die
jugendmusikschule
Winterthur und Umgebung

www.jugendmusikschule.ch





Soziales Lernen im Sport

Im Sportunterricht werden wichtige soziale Fähigkeiten vermittelt. Schülerinnen und Schüler lernen, im Team zu arbeiten, fair zu spielen und Konflikte zu lösen. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im schulischen Umfeld, sondern auch im späteren Leben von erheblicher Bedeutung. Sport fördert die soziale Interaktion und hilft, soziale Isolation zu verhindern. Gemeinschaftlich lernt man Erfolge zu feiern, Niederlagen zu akzeptieren und sich für gemeinsame Ziele einzusetzen. Gerade der Umgang mit Misserfolgen hilft den Jugendlichen, widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu werden und Durchhaltevermögen zu entwickeln. Sie werden resilienter.

Bewegung fördert die kognitive Entwicklung

Es mag überraschend klingen, aber regelmäßige körperliche Aktivität kann die

Save the Date

Einweihungsfeier unseres neuen Dorfkindergartens mit den Kindergartenabteilungen Schmittenacher B, Schmittenacher C, Schmittenacher D

Datum: Freitag, 20. Juni 2025

Ort: Schützengasse 13a und 13b, Weisslingen

Uhrzeit: ab 15.00 Uhr

Feiern Sie mit uns die Einweihung unseres neuen Dorfkindergartens. Weitere Informationen folgen – wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Schulpflege Weisslingen

kognitive Entwicklung unterstützen, indem sie die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis verbessert. Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns, was zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung führt. Aus diesem Grund sind Bewegungspausen in allen Fächern wertvoll für schulischen Erfolg.

Sport fördert die physische Gesundheit

Kontinuierliches Training ist entscheidend für die körperliche Gesundheit. Sie stärkt das Immunsystem, verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und hilft, Krankheiten vorzubeugen. Ein sportlicher Körper ist zudem weniger anfällig für Verletzungen oder Fehlhaltungen, da ein starker und stabiler Körper Belastungen besser standhalten kann. Neben der Kraft helfen auch die Flexibilität und Mobilität der Muskeln und Gelenke. Der Körper kann so besser auf plötzliche Bewegungen und Belastun-

gen reagieren. Im Sportunterricht lernen Schülerinnen und Schüler, wie sie ihren Körper richtig und vielseitig bewegen, was die Grundlage für ein gesundes Leben bildet.

Sportunterricht animiert zum lebenslangen Sporttreiben

Der Sportunterricht legt den Grundstein für eine lebenslange positive Einstellung zu körperlicher Aktivität und einem gesunden Lebensstil. Schülerinnen und Schüler



Stefan
Baumann
eidg. dipl. Malermeister

Qualität aus Weisslingen.

**Farbenfroh
in den Frühling**

- Malen
- Spritzen
- Tapezieren



Stefan Baumann GmbH
Telefon 052 384 17 74
www.maler-baumann.ch



lernen, wie wichtig es ist, sich oft zu bewegen und auf ihre Gesundheit zu achten. Diese Gewohnheiten können sie ein Leben lang begleiten und ihnen helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Meine persönliche Motivation als Lehrperson ist, dass die Schülerinnen und Schüler während ihrer gesamten Schulzeit positive und freudvolle Bewegungserfahrungen sammeln, welche sie zum lebenslangen Sporttreiben motiviert.

Der Sportunterricht an Schulen ist also weit mehr als nur eine Gelegenheit zur Bewegung. Er trägt entscheidend zur körperlichen, mentalen und sozialen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler bei und fördert lebenslange gesunde Gewohnheiten. In einer Zeit, in der die Gesundheit von Jugendlichen zunehmend in den Fokus rückt, ist der Sportunterricht ein unverzichtbarer Bestandteil des schulischen Curriculums.

*Katrin Bohner,
Fachlehrperson Sekundarschule*



Almacasa Weisslingen
Dorfstrasse 3b
8484 Weisslingen
+41 52 544 44 49
bistro.weisslingen@almacasa.ch
www.almacasa.ch/gastronomie

Öffnungszeiten
Wir haben für Sie geöffnet
Montag – Freitag: 9 – 17 Uhr
Samstag + Sonntag geschlossen
Spezielle Öffnungszeiten
für Anlässe möglich



Too Good To Go
RETTE GUTES ESSEN UND
BEKÄMPFE FOOD WASTE!