



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN Inspire Podcast

S3 EP 04: carte blanche (DE)

eduPôle - Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



Aktuelle Daten zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Luxemburg

Mein Name ist Andreas Bund, und ich bin Professor für Sportpädagogik und Sportwissenschaft an der Universität Luxemburg sowie Leiter des Arbeitsbereichs *Physical Education* im *Department of Education and Social Work* der Universität Luxemburg.

In der Lehre kümmern wir uns hauptsächlich um die Ausbildung von Grundschullehrkräften. Wir vermitteln den Studierenden die Methodik und Didaktik des Sportunterrichts in der Grundschule – und das in Theorie und Praxis. In der Forschung haben wir zwei Hauptbereiche: zum einen die Voraussetzungen, Bedingungen und Wirkungen des Sportunterrichts in Luxemburg, und zum anderen die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen.

Wir stellen uns also eigentlich die Frage: Wie viel bewegen sich Kinder und Jugendliche in Luxemburg? Genau zu diesem Bereich möchte ich heute die Gelegenheit nutzen und eine Studie, die wir in den letzten Jahren gemeinsam mit Psychologinnen und Psychologen der Universität Luxemburg durchgeführt haben, kurz vorstellen.

Diese Studie beschäftigt sich genau mit diesen beiden Punkten, die ich gerade erwähnt habe – nämlich erstens: Wie viel bewegen sich luxemburgische Kinder und Jugendliche in der Schule und in ihrer Freizeit? Und zweitens: Welche Rolle spielt dabei eigentlich der Sportunterricht? Also werden die Kinder zum Beispiel im Sportunterricht auch dazu motiviert, in ihrer Freizeit sportlich aktiv zu sein?

Ganz kurz zur Methode dieser Studie: Wir haben über einen Zeitraum von zwei Jahren die Bewegungsaktivitäten von knapp zweitausend Kindern und Jugendlichen mehrmals erfasst – einerseits subjektiv mittels eines Fragebogens und bei einem Teil von ihnen auch objektiv mithilfe einer Art Bewegungssensor.

Die wichtigsten Ergebnisse, ganz kurz genannt:

Erstens: Gemäß einer Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation sollten sich Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten moderat bis intensiv bewegen, um sich langfristig gesund zu entwickeln. Diesen Wert erreichen in Luxemburg nur 21 Prozent der Jungen und sogar nur 12 Prozent der Mädchen. Je älter die Kinder bzw. Jugendlichen werden, desto weniger bewegen sie sich. Mit diesen Werten befindet sich Luxemburg im internationalen Mittelfeld – diese Werte sind zum Beispiel ganz ähnlich in den Nachbarländern Frankreich, Belgien und Deutschland.

Zweites Ergebnis: Die Kinder und Jugendlichen geben im Fragebogen an, sich subjektiv deutlich mehr zu bewegen, als das objektiv – also gemessen durch den Bewegungssensor – tatsächlich der Fall ist. Sie überschätzen also subjektiv das Ausmaß ihrer Bewegungsaktivitäten.

Drittes bemerkenswertes Ergebnis: Leider bewegen sich Kinder und Jugendliche auch im Sportunterricht erstaunlich wenig. Eine Sportunterrichtsstunde dauert in Luxemburg im Schnitt 77 Minuten – zumindest in unserer Studie –, was daran liegt, dass Sportunterricht häufig als Doppelstunde erteilt wird. Von diesen 77 Minuten waren die Schülerinnen und Schüler im Schnitt nur 14 Minuten aktiv – also 63 Minuten verbrachten sie entweder in Ruhe oder nur mit leichter Aktivität. Natürlich kann das viele Gründe haben, und man muss auch berücksichtigen, dass Sportunterricht viele nicht-motorische Lernziele hat, zum Beispiel psychosoziale Kompetenzen wie Kommunikation, Fairness, Kooperation und so weiter.



Auch diese Ziele sollen ja im schulischen Sportunterricht vermittelt werden. Dennoch ist dieses Ergebnis bemerkenswert, zumal der Sportunterricht für immer mehr Kinder und Jugendliche die einzige regelmäßige Gelegenheit ist, sich sportlich zu bewegen.

Viertens – das letzte Ergebnis, das ich hier noch nennen möchte: ein Ergebnis zur Motivation. Tatsächlich ist es so: Kinder und Jugendliche, die im Sportunterricht intrinsisch bzw. autonom motiviert sind, übertragen diese Motivation auch auf ihre Freizeit und sind dann häufiger sportlich aktiv.

Was können nun Sportlehrkräfte oder Lehrkräfte insgesamt aus diesen Ergebnissen für ihre eigene berufliche Praxis mitnehmen? Vielleicht drei Punkte.

Kinder und Jugendliche in Luxemburg bewegen sich deutlich zu wenig – das betrifft vor allem Mädchen und ältere Jugendliche. Das bedeutet: Der schulische Sportunterricht wird in zweierlei Hinsicht immer wichtiger: erstens als einziger regelmäßiger Anlass für viele Kinder und Jugendliche, aktiv zu sein und dabei motorische Kompetenzen zu erwerben, und zweitens als Möglichkeit für Lehrkräfte, durch einen kompetenten und vielseitigen Sportunterricht Kinder und Jugendliche dazu zu motivieren, sich auch außerhalb der Schule mehr zu bewegen und Sport zu treiben.

In Bezug auf den ersten Punkt sollte darauf geachtet werden, dass die verschiedenen Lernziele des Sportunterrichts so ausbalanciert werden, dass sich die Schülerinnen und Schüler ausreichend bewegen – auch während des Sportunterrichts. Also: **Mindestens fünfzig Prozent der Unterrichtszeit sollten die Schülerinnen und Schüler moderat bis intensiv in Bewegung sein – ganz praktisch gesagt: etwas schwitzen oder aus der Puste kommen, sozusagen.**

In Bezug auf den zweiten Punkt sollten Lehrkräfte **auf Unterrichtsaspekte achten, die eine autonome Motivation der Schülerinnen und Schüler fördern – auf unterschiedliche Weise, also zum Beispiel einen schülerzentrierten Unterricht**, der den individuellen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler Raum gibt und sie auch stärker in den Unterricht einbezieht. Dass all dies natürlich unter den praktischen Bedingungen, unter denen der Sportunterricht oft stattfinden muss, alles andere als einfach ist und eine echte Herausforderung darstellt, ist uns natürlich bewusst.