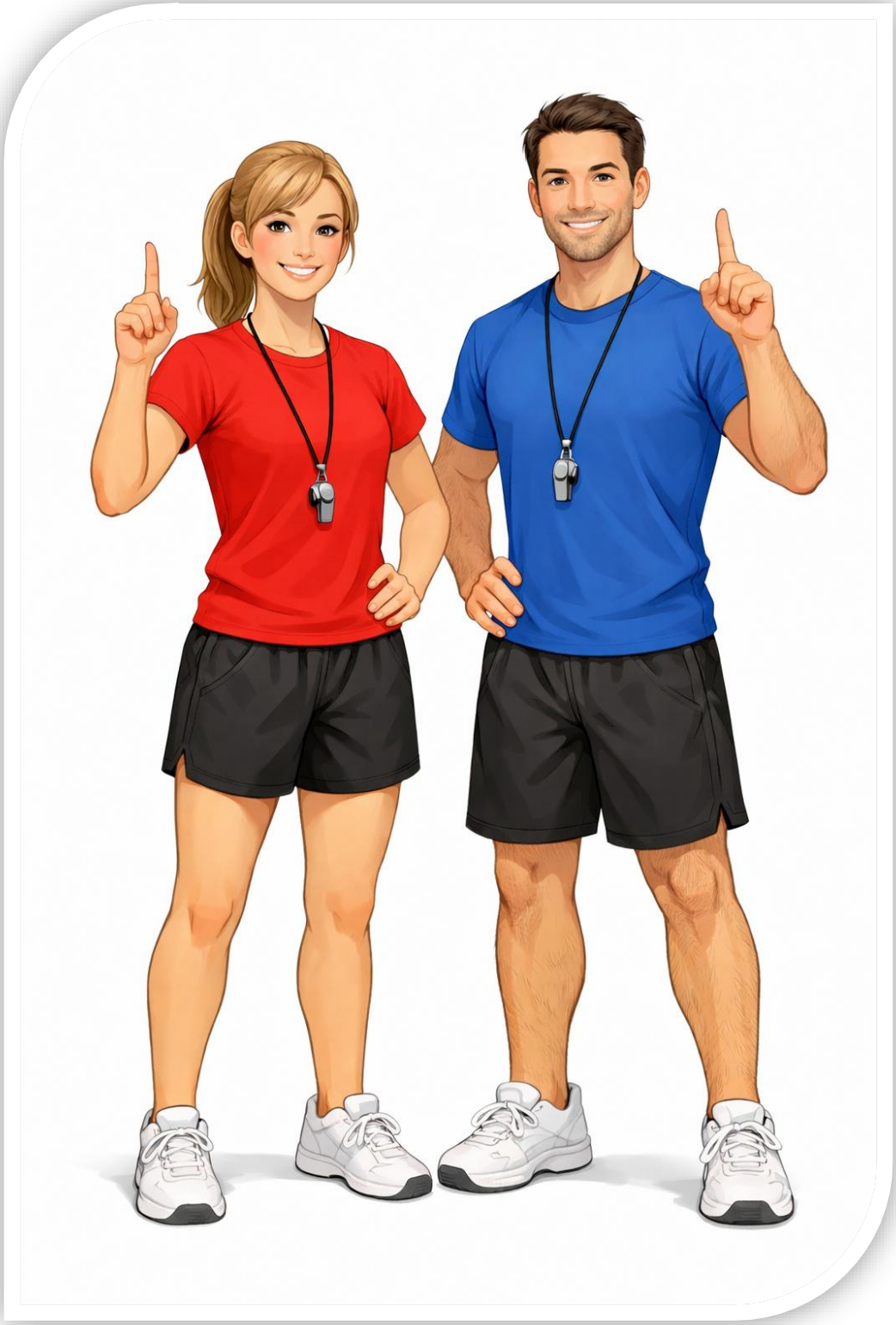
Unser Sportunterricht



Warum ist Sportunterricht so wichtig?

Bewegung als Grundlage für eine gesunde Entwicklung

Sportunterricht ist ein zentraler Bestandteil der Grundschule. Er unterstützt Kinder nicht nur körperlich, sondern auch geistig, sozial und emotional. Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für eine ganzheitliche Entwicklung.

Förderung der körperlichen Gesundheit

- Stärkt Muskeln, Knochen und das Herz-Kreislauf-System
- Verbessert Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer
- Beugt Haltungsschäden und Übergewicht vor
- Baut frühzeitig eine positive Einstellung zu Bewegung auf

Unterstützung der geistigen Entwicklung

- Bewegung fördert Konzentration und Lernfähigkeit
- Verbessert die Wahrnehmung und das Körperbewusstsein
- Unterstützt die Entwicklung von motorischen Grundfertigkeiten

Soziales Lernen und Teamfähigkeit

- Kinder lernen Regeln einzuhalten und fair zu spielen
- Fördert Teamgeist, Rücksichtnahme und Kooperation
- Stärkt das Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse
- Hilft beim Umgang mit Gewinnen und Verlieren

Emotionale und psychische Stärkung

- Bewegung baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden
- Kinder lernen, eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren
- Fördert Selbstständigkeit und Durchhaltevermögen

Regeln zur Teilnahme am Unterricht

Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Kind zum Sportunterricht geeignete Sportbekleidung hat. Diese ist Wechselbekleidung und wird nach dem Unterricht wieder ausgezogen, die Hygiene ist hierbei ein entscheidender Faktor. Dazu gehören:

- Sportbekleidung (z. B. T-Shirt, kurze Hose)
- Gymnastikschuhe/Hallensportschuhe
- Kleidung für den Sportunterricht im Freien
  (wird per E-Mail mitgeteilt)

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist außerdem die Verletzungsprophylaxe. Um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten:

- Ohrringe, Schmuck, Ketten, Armbänder und Uhren müssen vor dem Sportunterricht abgelegt werden
- lange Haare sind aus Sicherheitsgründen zu einem Zopf oder Dutt zusammenzubinden
- Fingernägel sollten kurz geschnitten sein

Kinder, die keine geeignete Sportbekleidung tragen oder bei denen die Sicherheitsregeln nicht eingehalten werden, können aus Gründen der Unfallverhütung unter Umständen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen.

Fazit

Sportunterricht ist weit mehr als nur Bewegung. Er ist ein unverzichtbarer Beitrag zur gesunden, sozialen und ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und hat deshalb einen festen Platz im Schulalltag.