

Liebe Eltern,

der Sportunterricht leistet als Bewegungsfach in der Schule einen unverzichtbaren Beitrag für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes.

Einerseits fördert der Sportunterricht Motorik und Fitness. Andererseits werden durch ihn bedeutende Kompetenzen wie Lernbereitschaft, Fairness und Toleranz vermittelt.

Damit Ihr Kind sicher und gesund am Schulsport teilnehmen kann, haben wir in diesem Falblatt wichtige Tipps und Anregungen für Sie zusammengestellt.

Ihre Unfallkasse Sachsen

Die richtige Sportkleidung

Die Teilnahme Ihres Kindes am Schulsport erfordert passende und funktionale Sportkleidung.

Für den Sportunterricht in der Halle eignen sich z. B.:

- kurzärmeliges Sportshirt,
- kurze Sporthose, Leggings oder
- Gymnastikanzug.

Findet der Sportunterricht im Freien statt, sind je nach Wetterlage zu empfehlen:

- Trainingsanzug, Sweatshirt, Leggings sowie
- Sonnenschutzmittel.

Funktional ist Sportkleidung, wenn sie hautfreundlich und atmungsaktiv ist und Ihrem Kind ausreichend Bewegungsfreiheit bietet. Bitte beachten Sie, dass zu weit geschnittene Sportkleidung eine Unfallgefahr darstellen kann und die Hilfeleistung bei Sportübungen erschwert. Sportunterricht in normaler Schulkleidung ist nicht gestattet!

Der richtige Sportschuh

In der Regel ist ein universeller Hallenschuh für den Sportunterricht ausreichend. Bei der Anschaffung des Sportschuhs ist auf folgende Kriterien zu achten:

- Der Sportschuh gibt dem Fuß durch die richtige Größe und Breite (Passform) einen sicheren Halt.
- Die Sohle des Sportschuhs ist rutschfest gegenüber dem Sporthallenboden.
- Die Schuhkonstruktion fördert eine hohe Stabilität des Fußes und beugt Fehlstellungen vor.

Gymnastikschuhe dürfen nur für Turnen, Gymnastik oder Tanz getragen werden. Laufschuhe und Zehenturnschuhe sind aufgrund ihrer Schuhkonstruktion für den Sportunterricht nicht zu empfehlen.

Helle, abriebfeste Sohlen (non marking) schützen den Sporthallenboden.

Hygiene und Gesundheit

Das Waschen sowie der Kleidungswechsel nach dem Sportunterricht dienen der Körperhygiene und beugen Erkältungskrankheiten vor. Achten Sie bitte darauf, Ihrem Kind ein Handtuch sowie Duschbad oder Seife mitzugeben. Weil die verschwitzte Sportkleidung nicht in die Schultasche gehört, sollte Ihr Kind eine Sporttasche nutzen.

Gut ausgestattet in den Schwimmunterricht

Mit einer eng anliegenden Badehose ohne Taschen bzw. einem Schwimmanzug, einer Badekappe, rutschfesten Badeschuhen sowie einem Handtuch und Duschbad ist Ihr Kind für den Schwimmunterricht gut ausgerüstet.

Sicherheit im Sportunterricht – was Sie tun können

Sie können die Sicherheit und Gesundheit Ihres Kindes im Sportunterricht auf vielfältige Art und Weise auch im Alltag unterstützen.

- Fördern Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes (z. B. Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen) und ermöglichen Sie eine sportbetonte Freizeit (z. B. im Sportverein).
- Fördern Sie das reale, nicht virtuelle Spielen Ihres Kindes mit anderen.
- Nutzen Sie Ihre Vorbildfunktion und verabreden Sie sich zu gemeinsamen, aktiven Unternehmungen mit Ihrem Kind.

Indem Sie die nachfolgenden Haltungen des „Fair-Play“ auch im Alltag vorleben, können Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind mit einer gesunden Einstellung am Sportunterricht teilnimmt.

- ✓ Ich bin rücksichtsvoll, tolerant und respektiere meine Mitmenschen.
- ✓ Ich bin ehrlich, erkenne die Regeln an und halte sie ein.
- ✓ Ich gewinne und verliere mit Anstand und Sportsgeist.

