



# Förderung von Sport und Bewegung an Ihrer Grundschule

Einführungsqualifikation für neue Schulleitungen



**ZSL**

Zentrum für Schulqualität  
und Lehrerbildung  
Baden-Württemberg

Außenstelle Ludwigsburg



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Einleitung.....	1
Mehr Sport und Bewegung – wozu? .....	2
Das denken Ihre Kolleginnen und Kollegen .....	2
Das sagt die Wissenschaft .....	3
Physische Gesundheit .....	4
Motorische, psychosoziale und geistige Entwicklung .....	6
<i>So unterstützen Sport und Bewegung die Entwicklung und die Lern- und Sozialkompetenz .....</i>	7
<i>Die Bedeutung der Selbstregulationsfähigkeit .....</i>	9
<i>Wie viel Zeit sollte für Sport und erhöhte körperliche Aktivität eingeräumt werden?.....</i>	12
Förderung von Sport und Bewegung in der Praxis.....	13
Verankerung im Bildungsplan.....	13
Qualitätssicherung im Fach BSS .....	13
<i>Schwimmunterricht .....</i>	15
Bewegung, Spiel und Sport – mehr, als ein Fach! .....	17
<i>Bewegung als Unterrichtsprinzip.....</i>	17
<i>Aktive Pausen und bewegungsfreundliche Umwelt .....</i>	18
<i>Zusätzliche Bewegungsangebote.....</i>	19
<i>Kooperationen mit externen Partnern .....</i>	20
<i>Rhythmisieren des Schultags.....</i>	21
<i>Bewegungsaktive Schulwege .....</i>	22
<i>Gesunde Ernährung – Kinder können Impulse in Elternhäuser hineinbringen .....</i>	22
Weitere Hilfestellungen zu den genannten Themen .....	23
Ihr Weg zur Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt.....	24
Ihre Ansprechpartner bei Fragen.....	25
Impressum.....	26
<i>Download der aktuellen Version.....</i>	26
Bild- und Grafiknachweise.....	26
Quellen.....	27

---

# Einleitung

---

## *Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,*

in Ihrem neuen Amt haben Sie einige neue Verantwortungen – unter anderem die, im Rahmen des Möglichen, ein positives Lernumfeld zu schaffen und Ihre Schülerinnen und Schüler in deren Entwicklung bestmöglich zu unterstützen. Außerdem hat Ihre Fürsorge für die Lehrkräfte, die tagtäglich ganz direkt mit den Kindern arbeiten, einen hohen Stellenwert. Sie haben Gestaltungsmöglichkeiten und auch die Verantwortung für Ihre ganze Schule in zwei zentralen Bereichen: die Sicherung der Unterrichtsqualität und die konzeptionelle Entwicklung Ihrer Schule.

### Qualitätssicherung

### Schulentwicklung

- ▶ Für Ihre Schülerinnen und Schüler: Bestmögliche Entwicklungs- und Lernbedingungen
- ▶ Für Ihr Kollegium: Bestmögliche Arbeitsbedingungen

Als erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen wissen Sie selbst am besten, dass die individuelle Entwicklung Ihrer Schülerinnen und Schüler und die Förderung ihrer Lernerfolge ein sehr vielschichtiges Unternehmen ist, das von vielen Faktoren beeinflusst wird. Die Rahmenbedingungen sind nicht immer optimal. Oft sind Veränderungen mit harten und langwierigen Kämpfen an vielen Fronten und auf verschiedenen Ebenen verbunden.

*Die Kinder mit all ihren Stärken, Fähigkeiten und Bedürfnissen ernst zu nehmen, bedeutet, anzuerkennen, dass wir es in erster Linie nicht mit „Schülerinnen und Schülern“ zu tun haben und schon gar nicht mit „guten“ oder „schlechten“, sondern mit sehr jungen Menschen, die ihre Umwelt entdecken, indem sie sich in ihr bewegen – diese mit allen Sinnen erfahren und so begreifen.*

Eine Welt, die von vielen Kindern jedoch zunehmend aus zweiter Hand mittels Bildschirmmedien entdeckt wird. Computerspiele, nicht selten auch in Kombination mit fragwürdiger Ernährung, ersetzen bei vielen Kindern Bewegungsspiele. Viele bewegen sich schon in sehr jungen Jahren immer weniger.



Foto: Annie Spratt | unsplash

***Und auch in der Schule wird gern zuerst der Sportunterricht reduziert, wenn Stunden ausfallen müssen.***

Das hat gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit und die Entwicklung dieser jungen Menschen.

Deshalb möchten wir Ihnen mit diesem Reader zur Einführungsqualifikation ein Medium an die Hand geben, das Sie in Ihren Bemühungen unterstützt, Sport und Bewegung an Ihrer Grundschule vermehrt zu fördern. Teil eins, der unter dem Motto steht „Mehr Sport und Bewegung – wozu?“ soll Ihnen eine Argumentationsgrundlage bieten zur Frage, welchen Beitrag Sport und Bewegung dabei leisten können, die Gesundheit der Kinder zu fördern und sie in ihrer motorischen, psychosozialen und geistigen Entwicklung zu unterstützen, um möglichst viele Akteure an Ihrer Schule dafür zu gewinnen, sich mit Ihnen auf den Weg zu machen. Der zweite Teil widmet sich ganz konkreten Themen auf der Entscheidungs- und Handlungsebene mit praktischen Hinweisen und Hilfestellungen und Links zu Seiten, auf denen Sie Hilfe zur Umsetzung unserer Vorschläge bekommen.

# Mehr Sport und Bewegung – wozu?

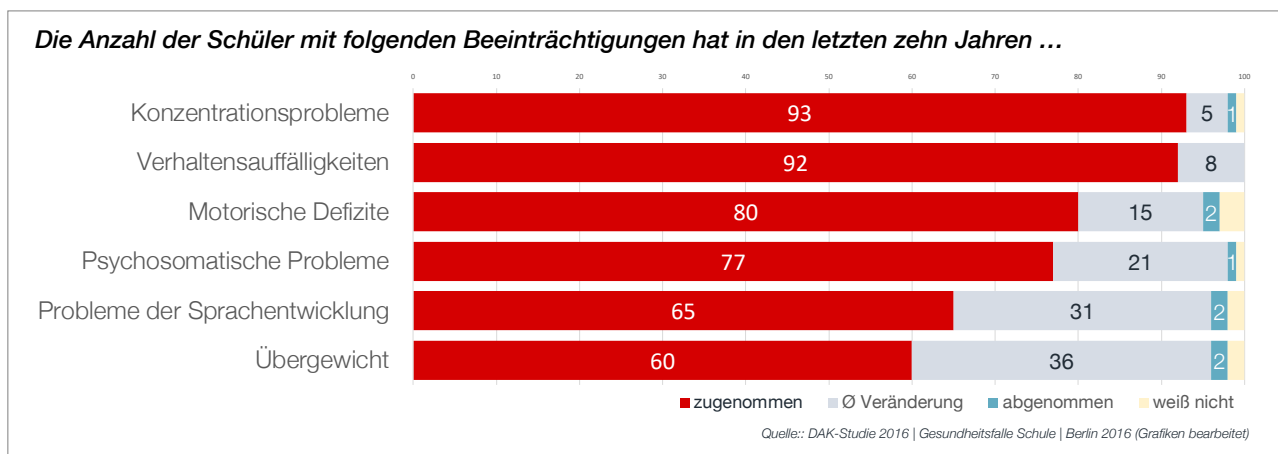
## Das denken Ihre Kolleginnen und Kollegen

Das beste Gespür für Problemlagen und Veränderungen haben die Menschen, die tagtäglich mit den Kindern arbeiten, deren Problemlagen kennen und auch ganz direkt mit den Folgen konfrontiert werden. Deshalb möchten wir an dieser Stelle zunächst Ihre Kolleginnen und Kollegen zu Wort kommen lassen.

In einer forsa-Umfrage<sup>1</sup> im Auftrag der DAK aus dem Jahr 2016 zur Gesundheit Ihrer Schülerinnen und Schüler und zu Ihrer eigenen Gesundheit, gaben 500 Lehrkräfte der Klassenstufen I bis 6 folgende Einschätzungen ab. 69 Prozent waren der Meinung, der Gesundheitszustand der Kinder habe sich in den vorausgegangenen zehn Jahren verschlechtert. Zur Stressbelastung der Kinder sieht das Bild recht eindeutig aus: 86 Prozent der Lehrkräfte waren der Meinung, dass diese etwas oder stark zugenommen hatten. Hier eine Aufstellung zu detaillierten Antworten:



Foto: pixabay



Ergebnisse der DAK-Studie: Gesundheitsfalle Schule | Berlin 2016 | PDF

Zwei Jahre Pandemie haben die Situation für Kinder und Jugendliche noch verschärft. Gerade durch die Lockdowns ab März 2020 und ab November 2020 haben sich deren typischen Tagesabläufe deutlich verändert, wie Sie wissen. Die Auswirkungen auf die körperliche Aktivität und Fitness von Kindern und Jugendlichen wurden im Oktober 2021 in der aktuellen MoMo Studie des KIT mit folgendem Vorwort veröffentlicht:

„Als der organisierte Sport ausgesetzt wurde, kompensierte ein Großteil der Kinder und Jugendlichen dies mit unorganisiertem Sporttreiben und Spielen im Freien - und das teilweise deutlich über das Ausgangsniveau vor dem Lockdown hinaus. Leider konnte dieses hohe Niveau an Freizeitaktivität nicht aufrechterhalten werden und der zweite Lockdown in den Wintermonaten brachte schließlich die Ernüchterung: Die Aktivitätszahlen fielen unter das Ausgangsniveau vor der Pandemie und zeigten damit die erwarteten Defizite auf.“<sup>2</sup>

Das bestätigt die Befragung der Kinder und Jugendlichen in der Studie. So gaben 48 Prozent der Befragten an, dass sich ihre Fitness nach dem zweiten Lockdown im Winter 2020/2021 im Vergleich zum ersten Lockdown verschlechtert habe. Für den gleichen Zeitraum gaben auch 70 Prozent der übergewichtigen Heranwachsenden an, weiter an Gewicht zugelegt zu haben, während dies nur 27 Prozent der normalgewichtigen feststellten.



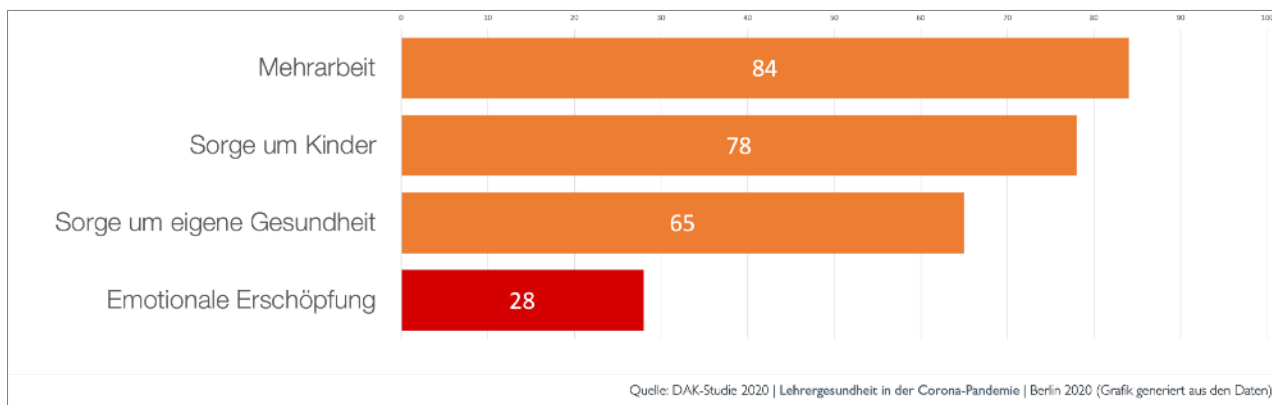
Ergebnisse der MoMo Studie des KIT | Karlsruhe 2021 | PDF

## Einschub zur Gesundheit der Lehrkräfte:

Wie schätzten die Lehrkräfte ihre eigene Gesundheit ein? Aus aktuellem Anlass hier einige Studienergebnisse speziell zur Situation während der Pandemie vom November 2020:

Die Auswirkungen der Pandemie und der damit verbundenen Maßnahmen wurden im Oktober 2020 von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern am Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel ebenfalls im Auftrag der DAK analysiert. Dafür fand im Oktober eine Online-Befragung von 2.300 Lehrkräften verschiedener Schulformen in Nordrhein-Westfalen statt.

### Die wichtigsten Ergebnisse: <sup>3</sup>



84 Prozent der Befragten hatten das Gefühl, auf Grund der Pandemie und der daraus resultierenden Maßnahmen mehr zu arbeiten. Diese Wahrnehmung trägt nicht: Im Schnitt fiel jede Woche fast ein Arbeitstag zusätzlich an. So leisteten Lehrkräfte sechs Überstunden wöchentlich, die Schulleitungen sogar neun Stunden.

78 Prozent der Befragten machten sich Sorgen wegen der Lernfortschritte ihrer Schülerinnen und Schüler und um die eigene Gesundheit sorgten sich 65 Prozent. 28 Prozent waren sogar deutlich emotional erschöpft und zeigten Burnout-Symptome. Vor der Corona-Pandemie wurde die Zahl der Burnout-Betroffenen im Schuldienst bei 3 bis 5 % vermutet.

(Die Ergebnisse der bereits vor der Pandemie im Jahr 2016 von der DAK beauftragten forsa-Studie zur Gesundheit von Lehrkräften finden Sie ebenfalls im Link „Gesundheitsfalle Schule“ oben.)



Ergebnisse der DAK-Studie: Lehrgesundheit in der Corona-Pandemie | Berlin 2020 | PDF

## Das sagt die Wissenschaft

Doch zurück zur Zielgruppe selbst – die Schülerinnen und Schüler und deren Entwicklungsstände und -möglichkeiten. Wissenschaftliche Studien stützen zunächst die Beobachtungen und Erfahrungen Ihrer Kolleginnen und Kollegen. An dieser Stelle möchten wir deshalb einige veröffentlichte Studienergebnisse dazu anführen, und zugleich zeigen, wie Sport und Bewegung aus wissenschaftlicher Perspektive förderlich wirken. Dabei gehen wir auf zwei Bereiche ein, die in den Umfragen angesprochen wurden: zunächst geht es um die physische Gesundheit und die skeletto-muskuläre Entwicklung der Kinder. Dann werden die Zusammenhänge zwischen motorischer, sozio-emotionaler und kognitiver Entwicklung beleuchtet – immer mit Blick auf den Beitrag, den Sport und Bewegung zu dieser Entwicklung leisten können.

## Physische Gesundheit

### Übergewicht und Adipositas

Zunächst einige besonders auffällige Zahlen zu Gesundheitsproblemen bei Grundschulkindern und Jugendlichen, herausgegeben 2016 von der Senatsverwaltung für Inneres und Sport Berlin<sup>4</sup>:

Die Zahlen waren auf viel zu hohem Niveau stabil: Rund 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland waren deutlich übergewichtig. Das sind ca. 2,8 Millionen Kinder und Jugendliche. Rund 5 Prozent oder 700.000 waren sogar adipös – mit teilweise gravierenden Folgen für die Gesundheit dieser jungen Menschen.

Und die Wahrscheinlichkeit für übergewichtige Kinder, auch als Erwachsene übergewichtig zu sein, liegt bei 67 Prozent – mit Folgen, auch für die Volkswirtschaft:

Die direkten Kosten durch Übergewicht im Kindesalter liegen fünf Mal höher als bei normalgewichtigen Kindern.

Inaktivität und Fehlernährung verursachen in Deutschland jährlich geschätzte Gesamtkosten in Höhe von 14,5 Milliarden Euro bzw. 4,8 Prozent der gesamten nationalen Gesundheitsausgaben.



Foto: kwanchaichaiudom

#### Die Folgen:

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Fettstoffwechselstörungen
- Diabetes Typ 2
- Erhöhtes Risiko für Mobbing
- Depressionen



*Zur Broschüre: Bewegung fördern zahlt sich aus | 2016 | PDF*

Auch die nachfolgende Generation aus diesen Familien trägt ein erhöhtes Risiko, wie die AOK-Familienstudie von 2018<sup>5</sup> bestätigt: Für Eltern mit Übergewicht oder Adipositas ist Bewegung deutlich seltener ein fester Bestandteil des Familienalltags. Während nur 25 Prozent der Eltern mit Normalgewicht angaben, dass körperliche Aktivität in ihrer Familie keine Rolle spiele, traf dies auf jede dritte Familie zu, in der die Eltern übergewichtig waren, bei Eltern mit Adipositas waren es sogar 43 Prozent der Eltern.



*Zur Broschüre: AOK-Familienstudie | 2018 | PDF*

Der Trend zu Bewegungsarmut betrifft aber noch deutlich mehr Kinder. Das belegt unter anderem die KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts: In einer Basisuntersuchung wurde zwischen 2003 und 2006 erhoben, welchen Gesundheitsstatus Kinder und Jugendliche in Deutschland haben, unter anderem wie viel sich die Heranwachsenden bewegen. Immerhin drei Viertel der Kinder und Jugendlichen betätigten sich demnach sportlich.

**Zugleich erfüllte aber lediglich etwa ein Viertel die Empfehlungen der WHO einer erhöhten körperlichen Aktivität von mindestens 60 Minuten pro Tag.<sup>6</sup>**

Die Zahl der Mädchen, die diese Empfehlungen erfüllen, sank bis zur zweiten Folgestudie sogar von 25,4 auf 22,4 Prozent. Nach dem aktuellsten Bericht zur Welle 2 von 2018<sup>7</sup> verfehlen derzeit mehr als drei Viertel der Mädchen und zwei Drittel der Jungen in Deutschland die Bewegungsempfehlungen der WHO.

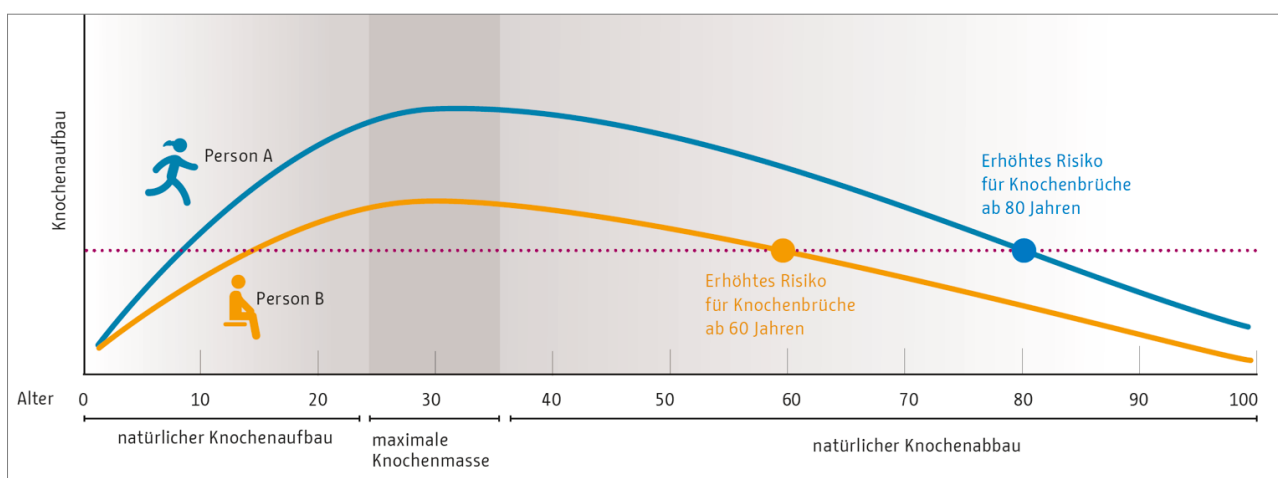
## So unterstützen Sport und Bewegung

Eine in Kanada durchgeführte Studie zur Überprüfung der Wirksamkeit von Ausdauer-, Kraft- und kombiniertem Training auf die kardio-respiratorische und die muskuläre Fitness belegt, dass eine erhöhte körperliche Aktivität und Sport, positive Auswirkungen auch für übergewichtige Kinder haben. Unter anderem nahmen 300 adipöse Jugendliche von 14 bis 18 Jahren an dieser Studie teil.

Alle drei Trainingsformen hatten auch auf die allgemeine Fitness dieser Gruppe der Fettleibigen positive Effekte. Trainingsformen mit Ausdaueranteilen hatten besonders positive Auswirkungen auf ihr Herz-Kreislaufsystem.<sup>8</sup>

## Die skeletto-muskuläre Entwicklung

Weitere vermeidbare Langzeitschäden durch mangelnde Bewegung sind Haltungsschwächen auf Grund einer Unterentwicklung des skeletto-muskulären Apparates. Diese führen langfristig zu Haltungsschäden und nicht selten zu chronischen Schmerzen. Eine gehemmte Knochenentwicklung führt besonders häufig schon bei jungen Frauen, immer häufiger aber auch bei Männern, zu frühzeitigen Schäden durch Osteoporose.



Grafik: Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung | Senatsverwaltung Berlin | 2018 | 9

Bis etwa zum 30. Lebensjahr kann durch Sport und Bewegung der Aufbau der Knochenmasse erhöht werden. Wenn dann um das 30. Lebensjahr herum der ganz natürliche Knochenabbau anfängt (pro Jahr ca. 1 bis 2 %), hilft es, wenn mehr Masse zur Verfügung steht. Der Prozess des Abbaus führt mit zunehmendem Alter zu immer poröseren und brüchigeren Knochen.

## So unterstützen Sport und Bewegung

Dem kann in jungen Jahren vorgebeugt werden, wie eine Studie zum Thema Knochenentwicklung bei Mädchen aus dem Jahr 2006 zeigt:<sup>9</sup> 49 Mädchen zwischen 7 und 9 Jahren erhielten über einen Zeitraum von 2 Jahren 40 Minuten täglich „normalen Sportunterricht“, also 200 Minuten pro Woche. Die Vergleichsgruppe, 50 Mädchen, dagegen nur 60 Minuten. Bei der Testgruppe, die etwas mehr als 3-mal so viel Sportunterricht erhalten hatte, konnten nach zwei Jahren deutlich höhere Knochenmineralgehalte und eine größere Knochendichte gemessen werden.

Das bedeutet, dass schon ein erhöhter Umfang des normalen Sportunterrichts bei Mädchen im präpubertären Alter die Knochengesundheit fördert. Daraus folgern die Autoren: Osteoporose-Prävention durch mehr Sport und Bewegung sollte schon im Kindesalter beginnen. Wie die Grafik oben zeigt, hat dies Auswirkungen bis ins hohe Alter: Ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche kann um bis zu zwanzig Jahre verzögert werden.



## Motorische, psychosoziale und geistige Entwicklung

Nach diesen gesundheitlichen Aspekten wollen wir uns jetzt mit den Entwicklungsfeldern beschäftigen, die für die Schule und das Lernen selbst besonders relevant sind: Die Zusammenhänge zwischen motorischer und sozio-emotionaler Entwicklung und der kognitiven Leistungsfähigkeit. Diese drei stehen in direktem Zusammenhang miteinander, wie zahlreiche internationale Studien belegen.

Nach Ergebnissen des KiGGS Motorik-Moduls aus dem Jahr 2003 stellten schon relativ einfache Übungen wie zum Beispiel rückwärts balancieren, auf einer T-Schiene stehen oder Rumpfbeugen viele Kinder und Jugendliche vor große Herausforderungen.<sup>10</sup>

*Wenn Sie übrigens an Ihrer Schule selbst Motorik-Tests mit den Kindern durchführen und auswerten möchten, bietet Ihnen die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg mit der Turnbeutelbande sehr umfangreich Hilfestellungen und Werkzeuge an.*

**Alle Informationen finden Sie auf der Website [turnbeutelbande.de](http://turnbeutelbande.de)**



Im ähnlichen Zeitraum zeigten in der KiGGS-Studie 2003 bis 2006 unter den 3 bis 10-jährigen 29 % Merkmale psychischer Auffälligkeiten. Die aktuellen im März 2018 veröffentlichten Zahlen zeigten mit 16,9 % einen leicht rückläufigen Trend, der nach Interpretation der Autoren auf bereits greifende gesundheitspolitische Maßnahmen in der Gesundheitsförderung und -versorgung zurückzuführen sein könnte, die seit der Veröffentlichung der ersten Studie eingeleitet wurden.<sup>11</sup>



[Zum KiGGS Motorik-Modul 2007 | PDF](#)



[Zur KiGGS Basisstudie 2007 | PDF](#)

Laut der aktuellen bereits erwähnten Familienstudie der AOK hatten nach Aussage ihrer Eltern zu Beginn 2018 viele Kinder in Deutschland mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden zu kämpfen.

Und schon 2003 stellten Berg und Tisdale mit Blick auf das Umfeld von verhaltensauffälligen Kindern fest, dass in fast 40 Prozent der Klassen drei oder vier Kinder sind, die als psychisch auffällig eingestuft werden müssen.<sup>12</sup>

Das beeinträchtigt nicht nur die anderen Kinder in den Klassen, auch die Nerven der Lehrkräfte, die tagtäglich mit den Verhaltensauffälligkeiten dieser Kinder konfrontiert sind, werden übermäßig strapaziert.

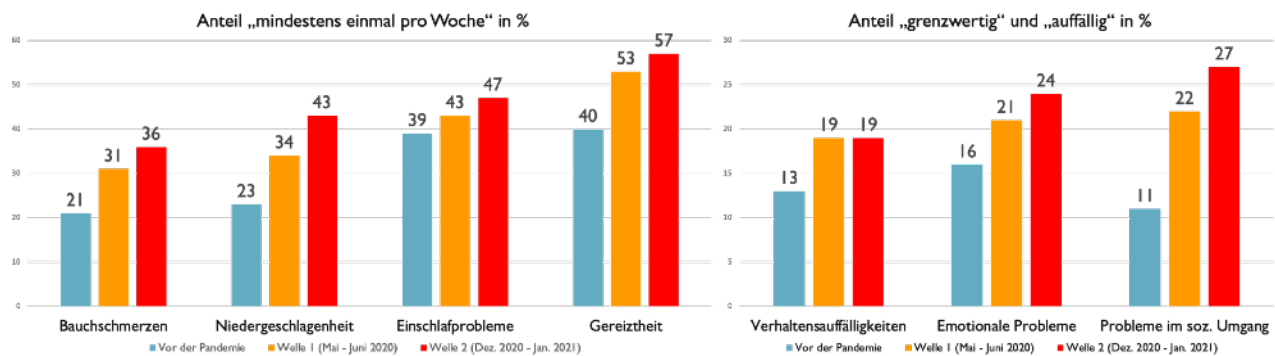


[Zum Artikel: Verhaltensauffälligkeiten bei Grundschulkindern | Berg, Tisdale | 2003 | PDF](#)



Für Deutschland zeigt die COPSY-Studie (COrona und PSYche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) belastbare empirische Befunde zu psychischen Belastungen. Sie ist als Längsschnitt angelegt und erfasst als eine der wenigen nationalen und internationalen Studien die Situation über beide Lockdowns (Ravens-Sieberer et al. 2020, 2021).

In Welle 1 wurden in Mai und Juni 2020 insgesamt 1.040 Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren und 546 Eltern zu ihren 7- bis 10-jährigen Kindern befragt. Im Dezember 2020 und Januar 2021 wurden nochmals mehr als 1.000 Kinder und Jugendliche und mehr als 1.600 Eltern befragt.



Wie die beiden Grafiken zeigen, haben im Vergleich zu der Zeit vor der Pandemie während der Pandemie bis in den zweiten Lockdown psychosomatische Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen deutlich zugenommen, z. B. Bauchschmerzen von 21 auf 36 Prozent, Niedergeschlagenheit von 23 auf 43 Prozent, Einschlafprobleme von 39 auf 47 Prozent und Gereiztheit von 40 auf 57 Prozent.

In diesem Zeitraum stieg auch das Risiko für Verhaltensauffälligkeiten von 13 auf 19 Prozent, emotionale Probleme nahmen von 16 auf 24 Prozent zu, Probleme im sozialen Umgang mit Freunden sogar von 11 auf 27 Prozent. <sup>13</sup>



**Was haben diese Zahlen miteinander zu tun?  
Welche positiven Auswirkungen können Sport und eine erhöhte körperliche Aktivität haben?**

*So unterstützen Sport und Bewegung die Entwicklung und die Lern- und Sozialkompetenz*

Statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen erhöhter körperlicher und sportlicher Aktivität und der motorischen Entwicklung, bei gleichzeitiger Verbesserung kognitiver Leistungsfähigkeit und Sozialverhalten sind in zahlreichen Studien sehr gut dokumentiert.

**Sie legen den Schluss nahe, dass die motorische Entwicklung von Kindern direkt mit deren sozial-emotionaler geistigen Entwicklung verbunden sind.**

**Statistisch signifikante Zusammenhänge:**

- ▶ Zwischen sportlicher Aktivität und motorischer Entwicklung
- ▶ Zugleich Verbesserung des Sozialverhaltens und der kognitiven Leistungsfähigkeit

Hierzu möchten wir einige Studien sprechen lassen:

### Verbesserung in motorischen Tests und zugleich Verbesserungen im Sozialverhalten

Das Modellprojekt „Täglicher Sportunterricht“, bei dem eine tägliche Sportstunde mit 30 Minuten Bewegungszeit eingerichtet wurde, führte zu folgenden Ergebnissen:<sup>14</sup>

Tägliche Sportstunde mit 30 Minuten Bewegungszeit	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Kinder verbesserten sich überproportional in sportmotorischen Tests.</li><li>→ Fast die Hälfte der Kinder konnte ihr Sozialverhalten gegenüber Mitschülern und Lehrern verbessern.</li></ul>
---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Auch andere Untersuchungen bestätigen, dass sich durch den Sportunterricht die Anzahl der Unterrichtsstörungen in den Theoriefächern reduziert. Die Zahl der Störungen in Unterrichtsstunden nach dem Sportunterricht war deutlich niedriger als davor. Entsprechendes traf auf Tage mit und ohne Sportunterricht zu.

### Verbindung zwischen motorischer und kognitiver Leistungsverbesserung

In einer einjährigen Interventionsstudie an einer Hamburger Grundschule konnte nachgewiesen werden, dass sich zusätzliche bewegungsorientierte Aktivitäten im Schulalltag positiv auf die Kinder auswirken – sowohl auf ihre motorischen als auch auf ihre kognitiven Leistungen.<sup>15</sup>

Zusätzliche bewegungsorientierte Aktivitäten:	
→ Positive Effekte: auf motorische Leistungen	→ Positive Effekte auf kognitive Leistungen
Zwischen körperlicher Bewegung und kognitiver Leistungsfähigkeit besteht ein ganz signifikanter Zusammenhang.	

Beim Experiment „Sportunterricht in Stunde Null“ an der Central Highschool in Naperville (USA) zum Beispiel absolvierten die Schüler jeden Morgen vor der ersten Stunde ein Fitness-Programm mit folgendem Ergebnis<sup>16</sup>:

Fitnessprogramm jeden Morgen vor der ersten Stunde	<ul style="list-style-type: none"><li>→ deutlich besseres Auffassungsvermögen</li><li>→ Ergebnisse in weltweiter TIMMS-Studie:<ul style="list-style-type: none"><li>Mathematik: Platz 6</li><li>Naturwissenschaften: Platz 1</li></ul></li></ul>
----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Das ist nur ein sehr kleiner Ausschnitt aus zahllosen weltweit vorliegenden Studienergebnissen. Alle deuten dabei auf drei sehr zentrale Erkenntnisse hin:

1. Vermehrte körperliche Aktivität zeigt **kurzfristig positive Effekte** und **beeinflusst langfristig die Entwicklung der Kinder positiv**.
2. Nicht nur die **Quantität** zählt, sondern auch die **Qualität** des Angebots – ein **dezidiertes Training der Koordination** hatte großen Einfluss auf den Erfolg, wie auch viele Wissenschaftler bestätigen.

**Kurzfristige Effekte:**

Nach 10-minütigem Koordinationsprogramm:  
 → Bessere Konzentrationsleistungen, als ohne koordinativen Fokus

Budde u. a. | 2008

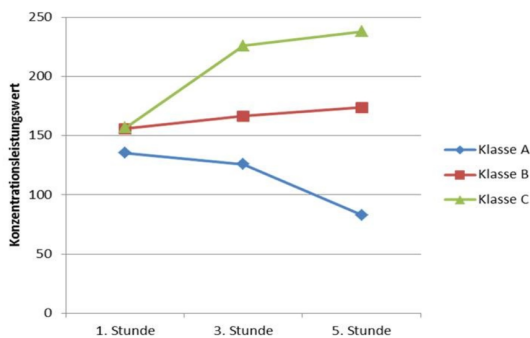
**Langfristige Effekte:**

Nach mehrwöchigem Koordinations- und Gleichgewichtstraining:  
 → Bessere Leistungen im Lesen, Sprechen und Schreiben

Uhrich & Swalm | 2007, Reynolds u. a. | 2003

Hier stellvertretend in Kürze noch zwei Studienergebnisse, die diese Aussage stützen:<sup>17</sup>

3. Eine gute Rhythmisierung, das heißt Abwechslung zwischen Phasen körperlicher Anstrengung, Lernen und Entspannung ist ein besonders einflussreicher Faktor für eine gute sozial-emotionale und damit auch kognitive Entwicklung, wie diese Grafik eindrücklich zeigt:



**Rhythmisierung und Konzentration:**

- Klasse A: Normaler Unterricht
- Klasse B: Pausen als Aktivpausen
- Klasse C: konsequent rhythmisierter Schultag

Dordel und Breithecker | 2003

Beachten Sie bitte die grüne Kurve in der Grafik. Schülerinnen und Schüler, deren Tag konsequent rhythmisiert war, waren in der fünften Schulstunde noch deutlich konzentrierter als die der anderen Gruppen und konnten ihre Konzentration im Laufe des Tages sogar steigern.<sup>18</sup>



Dies sind zunächst nur Zahlen, die Korrelationen aufzeigen. Die kausalen Zusammenhänge können Neurowissenschaften und Hirnforschung, nicht zuletzt durch immer bessere bildgebende Verfahren, gut zeigen – und auch die physiologischen Prozesse dahinter erklären.

*Die Bedeutung der Selbstregulationsfähigkeit<sup>19</sup>*

Dass die Fähigkeit zur Selbstregulation eine große Rolle spielt, ist inzwischen Stand der Wissenschaft, ebenso, dass diese durch vermehrte körperliche Aktivität gefördert werden kann. Duckworth und Seligmann stellten bereits 2005 fest:

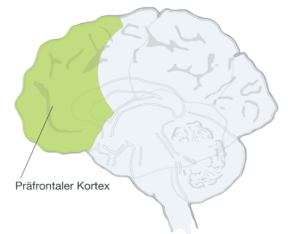
„Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist für die Schulvorbereitung und für die schulische Lernleistung während der gesamten Schulzeit maßgeblich – ebenso wichtig oder sogar wichtiger als beispielsweise der IQ.“<sup>20</sup>

## Was bedeutet es, sich selbst regulieren zu können?

Die Selbstregulation beruht auf Prozessen, mit denen wir Aufmerksamkeit und Handeln steuern sowie Emotionen regulieren. Dazu gehört, dass wir die Ergebnisse unseres eigenen Handelns kritisch reflektieren und Frustrationen ertragen können. Diese Prozesse werden in den Neurowissenschaften und in der Hirnforschung als **exekutive Funktionen** bezeichnet.

So ist eine Leistung des **Arbeitsgedächtnisses**, sich an Handlungspläne und Anweisungen erinnern zu können. Das schafft die Möglichkeit Handlungsalternativen einzuplanen. Die Verhaltens- und Aufmerksamkeitskontrolle oder **Inhibition**, befähigt uns dazu, Störreize auszublenden und Impulse zu unterdrücken – uns also situationsangemessen zu verhalten. Unsere **kognitive Flexibilität** stellen wir unter Beweis, wenn wir uns schnell auf veränderte Situationen einstellen, verschiedene Perspektiven einnehmen und aus Fehlern lernen. Dann gelingt es uns besser, uns neuen Lebenssituationen zu stellen und auf Arbeitsanforderungen schneller und zielgerichteter einzugehen.

- ▶ Arbeitsgedächtnis
- ▶ Inhibition
- ▶ Kognitive Flexibilität

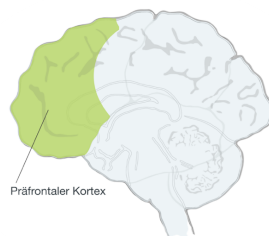


Die exekutiven Funktionen unterstützen die Kinder also bei der **Planung, Überwachung und Steuerung von Lernhandlungen** und sind deshalb zentrale Voraussetzungen für Lernfortschritte und den Lernerfolg. Sie spielen für die Schulbereitschaft eine entscheidende Rolle<sup>21</sup>, haben einen Einfluss auf sprachliche und numerische Vorläuferfähigkeiten im Kindergartenalter<sup>22</sup> und auf die sprachliche und mathematische Leistungsfähigkeit in der Grundschule.<sup>23</sup>

Die Entwicklung dieser Fertigkeiten beruht auf langfristigen Lernprozessen im präfrontalen Kortex, der an der Planung und Lösung komplexer Probleme und an der Organisation des Gehirns beteiligt ist. Er steht in

Er erfüllt kognitive **und** motorische Funktionen und steht in **direkter Verbindung** zu motorischen Zentren.

Diamond | 2000



Der präfrontale Kortex:

- ▶ lernt **allgemeine** Regeln
- ▶ braucht **viele** Wiederholungen
- ▶ Gelerntes wird **übertragen**.

Verbindung zu vielen Gehirnregionen und in **direkter Verbindung zu den motorischen Zentren**.

Der **präfrontale Kortex** zeichnet sich nach **aktuellem Stand der Wissenschaft** dadurch aus, dass er **allgemeine Regeln speichert**, die er durch **häufige Wiederholungen** übt und die über Jahre „reifen“.

Diese Regeln **überträgt er auch auf andere Lebensbereiche und Situationen**.

Sport lebt von Regeln und vielen Wiederholungen und bietet schon deshalb hervorragende Voraussetzungen, die Selbstregulation zu fördern. Was ihr Frontalhirn im Sport lernt, wird die Kinder auch in anderen Bereichen und Lernsituationen unterstützen.

Rituale und die konsequente Einhaltung von **gemeinsam vereinbarten Regeln** unterstützen die Kinder bei der Entwicklung ihrer Selbstregulationsfähigkeit.

Das exekutive System wird durch neurophysiologische und psychologische Faktoren unterstützt – oder auch gehemmt: Unter anderem muss

### Sport lebt von Regeln !

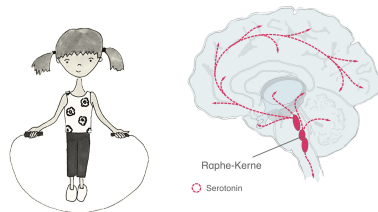
- ▶ Training der exekutiven Funktionen durch Sport und Spiel unterstützt in anderen Lernsituationen.

der Neurotransmitterhaushalt im Gleichgewicht sein. Dieser wird durch innere und äußere Faktoren beeinflusst. Zu hoher Leistungsdruck, Stress und Angst wirken sich nachteilig aus. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, Spaß und Lob steigern die Motivation.

Die Stoffe, die das exekutive System unterstützen, werden vermehrt bei sportlicher Aktivität produziert und ausgeschüttet. Hier nur einige besonders bedeutende Faktoren:

Intensives körperliches Training erhöht die Serotoninkonzentration im Gehirn, was unter anderem eine positive Auswirkung auf die Reduktion von Ängsten, Stress und Aggression hat.

Serotoninmangel ist ein Faktor für Angst, Stress und Aggression.

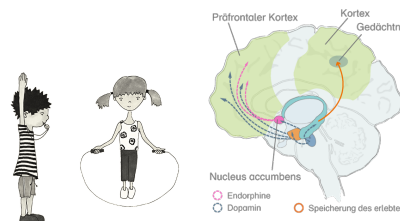


→ Angst, Stress und Aggressionen werden reduziert.  
→ Die Stimmung steigt.

Der Neurotransmitter Dopamin, ein wichtiger Faktor für Motivation, der unter anderem dafür sorgt, dass Gedächtnisinhalte ins Langzeitgedächtnis gelangen, reguliert auf verschiedenen Wegen auch genau die Prozesse der exekutiven Funktionen und unterstützt so die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Bei intensiver körperlicher Aktivität wird der Abbau von Dopamin verlangsamt. Interessante Herausforderungen und Erfolge steigern die Motivation und fördern Lernprozesse. Auch daran ist Dopamin maßgeblich beteiligt.

Störungen der Dopaminsysteme sind schlecht für Denk- und Lernprozesse. Eine Ursache für das sogenannte ADHS?



Verknüpft mit positiven Erfahrungen werden über den Dopaminhaushalt  
→ die Motivation gesteigert,  
→ Lernprozesse gefördert.

Und auch die spezielle Fähigkeit des Gehirns, sich in Lernprozessen auf morphologischer und struktureller Ebene zu verändern und anzupassen (Neuroplastizität) spielt eine große Rolle. Die erforderlichen Stoffe werden vermehrt bei sportlicher Aktivität produziert und dank verbesserter Durchblutung dorthin transportiert, wo sie gebraucht werden, um ihre positive Wirkung entfalten zu können.

Vertiefende Informationen zur Funktionsweise des Gehirns – physiologischen Zusammenhängen und psychische Faktoren beim Lernen und die daraus resultierende Logik, dass Sport und Bewegung prädestiniert sind, die Lern- und Sozialkompetenz der Kinder zu unterstützen – und was das alles mit der Grundschule zu tun hat – finden Sie auf unserem Online-Training „Fit für Lernen und Leben“.



Zum Online-Training "Fit für Lernen und Leben"

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Sport und Bewegung tatsächlich gute Voraussetzungen schaffen für eine gesunde körperliche und psychosoziale Entwicklung und die geistige Leistungsfähigkeit von Kindern. Und wenn die Kinder aufnahmefähiger sind, konzentrierter arbeiten können und ein besseres Sozialverhalten zeigen, schont das auch die Nerven und Kräfte der Lehrerinnen und Lehrer und trägt so auch zu deren Gesundheit bei.

### Wie viel Zeit sollte für Sport und erhöhte körperliche Aktivität eingeräumt werden?

In den Nationalen „Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“, die vom Bundesgesundheitsministerium mit initiiert und gefördert wurden, empfehlen die Autoren für Kinder und Jugendliche eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten.<sup>24</sup>

Täglich Zeit für erhöhte körperliche Aktivität reservieren



- ▶ mindestens 90 Minuten moderate bis hohe Aktivität
- ▶ bis zu 60 Min. durch Alltagsmotorik

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung | Rütten, A., Pfeifer, K. (Hrsg.) | Erlangen-Nürnberg 2012

→ Bleiben 30 Minuten täglich.



Die kompletten Empfehlungen können Sie hier herunterladen. | PDF

Bereits 2012 wurden auch in Österreich nationale Bewegungsempfehlungen<sup>25</sup> veröffentlicht. In diesen wird empfohlen, dass Kinder und Jugendliche sich spätestens nach einer Stunde sitzender Tätigkeit wieder bewegen und dies mit möglichst vielfältigen Bewegungsformen. Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen.



Die österreichischen Empfehlungen können Sie hier herunterladen. | PDF

Auch hier noch ein kurzer Exkurs zur Pandemie, der zeigen soll, wie wichtig Sport und Bewegung auch und gerade in Zeiten der Pandemie von berufener Stelle eingeschätzt werden. Das Bundesministerium für Gesundheit hat im Juni 2021 ein Papier veröffentlicht mit dem Titel „Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der Lebenswelt Schule“.

Das BGM fordert erstens dazu auf, ein besonders bewegungsfreundliches Schulklima zu schaffen – zum Beispiel durch regelmäßige Bewegungspausen und einen aktiven Schulweg – und zweitens, den Sportunterricht mindestens im vorgesehenen Stundenumfang durchzuführen.



Zum Papier des BMI | PDF

All dies spricht dafür, sehr viel Wert auf eine gute Rhythmisierung des Tages zu legen! Das natürliche Bewegungsbedürfnis von Kindern nicht zu bremsen, sondern vermehrt Räume dafür zu schaffen und es in konstruktive Bahnen zu lenken, sollte unser Ziel sein. Und die schulische Lebenswelt bietet auf Grundlage der angeführten und vieler weiterer evidenzbasierter Studien dafür das ideale Setting.

# Förderung von Sport und Bewegung in der Praxis

## Verankerung im Bildungsplan

Die Erkenntnisse und daraus resultierenden Empfehlungen schlagen sich längst in unseren Bildungsplänen nieder. Eine Leitperspektive für die Inhalte des Bildungsplans von 2016 ist „Prävention und Gesundheitsförderung“.<sup>26</sup>

„Die Schülerinnen und Schüler sollen die Erfahrung machen, dass körperliche Aktivität und Sporttreiben Grundlage einer gesunden Lebensführung sind und ihr Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen.“



### Zum besonderen Bildungswert des Fachs BSS gehören:

- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Anspannung, Entspannung, Freude
- ▶ motorisches Lernen
- ▶ wertschätzendes Handeln
- ▶ Stärkung der Selbstregulation



Zum Bildungsplan BSS

Mit Blick auf Ihre beiden Verantwortungsbereiche „Qualitätssicherung“ und „Schulentwicklung“ ist es von besonderer Bedeutung, zu prüfen, in welchen Bereichen an Ihrer Schule Möglichkeiten zur Optimierung bestehen. Hierzu steht Ihnen ein ganzer Katalog an Möglichkeiten zur Verfügung:

Qualitätssicherung im Fach BSS	Schulentwicklung
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aufwertung des Sportunterrichts ✓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bewegung als Unterrichtsprinzip ✓</li> </ul>
<p><b>Quantitativ ✓</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sport mindestens nach Kontingenzstundentafel</li> <li>▶ Stundenausfall im Sportunterricht gering halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Aktive Pausen + bewegungsfreundliche Umwelt ✓</li> <li>▶ Zusätzliche Bewegungsangebote mit externen Partnern ✓</li> </ul>
<p><b>Qualitativ ✓</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fort- und Weiterbildungen ermöglichen</li> <li>▶ Sicherheit gewährleisten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rhythmisierung des Schultags ✓</li> <li>▶ Bewegungsaktive Schulwege ✓</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gesunde Ernährung ✓</li> </ul>

## Qualitätssicherung im Fach BSS

Werfen wir zunächst einen Blick auf die Qualitätssicherung im Fach BSS selbst: Diese beinhaltet zwei Dimensionen – eine quantitative Aufwertung des Fachs und eine Sicherung der Unterrichtsqualität.

### Quantitative Aufwertung

Unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus dem ersten Teil, wäre es fahrlässig, nicht zumindest die für den regulären Sportunterricht vorgesehene Kontingenzstundentafel zu erfüllen. **Stundenausfälle sollten deshalb, nicht die Sportstunden treffen, wenn qualifiziertes Lehrpersonal zur Verfügung steht.**

## Qualitative Aufwertung

Um das natürliche Bewegungsbedürfnis der Kinder auch kindgerecht zu fördern, ist ein zentraler Faktor die Begeisterung der Lehrkraft selbst für ihr Fach. Begeistern kann ich mich aber nur, wenn ich sicher im Umgang mit den Lerninhalten und den Anforderungen an den fachspezifischen Umgang mit den Kindern bin. Der eigene Fundus kann ständig erweitert werden. Das betrifft zunächst die Breite des Angebots. Aber auch das Repertoire an Organisationsformen kann ständig erweitert werden, so dass die Kinder sich **in der zur Verfügung stehenden Zeit möglichst viel und intensiv bewegen**. Und natürlich spielt die **Unfallprävention** eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, sich im eigenen Fach sicher zu fühlen.

Die Außenstelle Ludwigsburg des Zentrums für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL) und Ihre Fachteams Sport bieten Lehrgänge zu den einzelnen Inhaltsbereichen des Bildungsplans an, aber auch zu übergreifenden Themen wie zur „Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulation“ – eine Weiterbildung, die für Ihr ganzes Kollegium interessant ist und Sie darin unterstützen kann, alle Akteure an Ihrer Schule mitzunehmen auf dem Weg zu mehr Sport und Bewegung an Ihrer Grundschule.

Das ZSL bietet online einen Ratgeber zur Planung, Vorbereitung und Durchführung eines attraktiven und sicheren Sportunterrichts an. Dieser unterstützt bereits in der Vorbereitung Sportlehrkräfte bei rechtlichen, sicherheitsrelevanten und organisatorischen Fragestellungen rund um den Schulsport.



Foto: Robert Kneschke | stock.adobe.com



*Zum Ratgeber Schulsport des ZSL*

Der Anteil der an Grund- und Hauptschulen unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen ohne volle Ausbildung oder Nachqualifizierung ist im Sport besonders hoch. Derzeit haben eine volle Ausbildung nur ca. 56 Prozent. 5 Prozent sind inzwischen über eine Nachqualifizierung zertifiziert. **39 Prozent aber unterrichten noch immer ohne volle Ausbildung, oder Nachzertifizierung.** Für diese Kolleginnen und Kollegen sind Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen besonders wertvoll.

Unser Ziel ist es, diesen Kolleginnen und Kollegen so schnell als möglich eine Nachzertifizierung zu ermöglichen.

**Die Anforderungen im Fach BSS für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen sehen so aus:**

Erstes und zweites Staatsexamen für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen und ein Nachweis von 150 Stunden Aus- und Fortbildung im Bereich Sport und/oder eine erfolgreiche Lehrtätigkeit im Fächerverbund „Bewegung, Spiel und Sport“.

### 75 Stunden (verpflichtend):

- ▶ Grund- und Aufbaulehrgang
- ▶ Offizielle Lehrerfortbildungen

### + Schwimmunterricht:

- Methodik + Didaktik (12 UE)
- Rettungsfähigkeit (12 UE)
- alternativ auch: Rettungsabzeichen

### Weitere 75 Stunden (wahlweise):

- ▶ Lehrgangsbescheinigung
- ▶ Übungsleiter/Trainer Sportfachverbände

### ▶ Schulleiter-Gutachten

→ Dieses kann hier bis zu 100 % abdecken!



## Übersicht der konkreten Anforderungen:

Für die Berechtigung, qualifizierten Schwimmunterricht zu erteilen sind 12 Unterrichtseinheiten (UE) speziell zu Methodik und Didaktik im Schwimmunterricht nötig. Und eine Fortbildung zum Thema Rettungsfähigkeit im Schwimmunterricht (mindestens 12 UE), nachgewiesen durch die Teilnahme an einer zentralen oder dezentralen Lehrerfortbildung oder einer gleichwertigen Ausbildung bei der DLRG. (Kann dieses Modul nicht vorgelegt werden, dann kann ein Zertifikat ohne die Befähigung zur Erteilung von Schwimmunterricht ausgestellt werden. Zur uneingeschränkten Unterrichtstätigkeit im Fächerverbund BSS sollte dann in den nächsten 5 Jahren eine Fortbildung zur Rettungsfähigkeit besucht und die Teilnahme bescheinigt werden.)

Nach mehrjähriger Lehrtätigkeit im Fächerverbund „BSS“ kann im Wahlbereich auch eine positive Unterrichtsbeurteilung durch ein **Schulleiter-Gutachten** abgedeckt werden. Anerkennenswerter Umfang durch die Beurteilung: **Die vollen fakultativen 75 Stunden!**

*Stellen Sie nach Möglichkeit Ihre Lehrkräfte für die Teilnahme an Lehrgängen frei. Ermuntern Sie geeignete praxiserfahrene Kolleginnen und Kollegen dazu, sich nachqualifizieren zu lassen und stellen Sie diesen das erforderliche Gutachten aus.*



Informationen und Vordruck für Schulleiter-Gutachten

### Schwimmunterricht

Ein Thema, das uns in diesem Kontext besonders am Herzen liegt, ist der Schwimmunterricht, der von Verantwortlichen auf verschiedenen Ebenen noch immer sehr vernachlässigt wird. Deshalb möchten wir Sie an dieser Stelle explizit darauf hinweisen, dass Schwimmen verbindlicher Inhaltsbereich des Bildungsplans und damit für alle Schulen – auch Grundschulen – verpflichtend ist.

Um qualifizierten Schwimmunterricht auch unter Aspekten der Sicherheit und der rechtlichen Absicherung Ihrer Kolleginnen und Kollegen anbieten zu können, hier nochmal die Anforderungen speziell für Lehrkräfte, die Schwimmunterricht erteilen:



Foto: Pexels | pixabay

Diese **müssen** über didaktisch-methodische Kompetenzen für qualifizierten Schwimmunterricht verfügen und Ihnen ihre Rettungsfähigkeit bestätigen, **bevor** sie von Ihnen mit Schwimmunterricht beauftragt werden.

#### Bitte beachten Sie:

**Die Verantwortung, zum Zeitpunkt des Erteilens von Unterricht rettungsfähig zu sein, tragen die Kolleginnen und Kollegen selbst.** Das bedeutet, dass diese ihre Rettungsfähigkeit in angemessenen Abständen überprüfen und sich eigenverantwortlich qualifizieren.



Mitteilung zur Rettungsfähigkeit | KM | K.u.U vom 04.04.2006



Schreiben an die Schulleitungen der Grundschulen | KM | vom 16.08.2016

Als Schulleitung liegt die Verantwortung insofern bei Ihnen, dass Sie darauf achten, mit der Erteilung des Schwimmunterrichts grundsätzlich nur Lehrkräfte zu betrauen, die Ihnen die nötigen Nachweise vorlegen können (Bestätigung durch Lehrkraft, am besten mit Unterschrift).

Sonst gilt im Interesse der Kinder, dem Ihrer Lehrkräfte und nicht zuletzt auch in Ihrem eigenen:  
Beauftragen Sie keine Lehrkraft ohne entsprechenden Nachweis und stellen Sie Ihre Lehrkräfte für  
Qualifizierungsmaßnahmen frei!

Eine Sammlung zu weiteren Hilfestellungen haben wir in der folgenden Linkliste für Sie zusammengestellt:



*Materialsammlung zum Schwimmen in der Schule auf dem Landesserver für Lehrkräftefortbildungen*

#### Noch ein kurzer Exkurs zur verschärften Situation seit Beginn der Corona-Pandemie:

Bereits im Schuljahr 2018/2019 wurde mittels einer Umfrage zum Umfang des erteilten Schwimmunterrichts an baden-württembergischen Grundschulen der tatsächliche Bedarf für weitere Maßnahmen ermittelt, an der über 95 % der Grundschulen teilgenommen hatten. Auf Basis der Ergebnisse wurden bereits Maßnahmen auf den Weg gebracht. Die Situation hat sich durch die Pandemie noch deutlich verschärft – durch Schließung von Bädern, Ausfall von Präsenzunterricht und andere Maßnahmen und Folgen, die Sie noch deutlich in Erinnerung haben. Als Konsequenz wurden vom Kultusministerium gemeinsam mit verschiedenen Kooperationspartnern weitere Programme und Initiativen zur Entspannung der Situation gestartet.

- ▶ Bereits 2021 wurde gemeinsam mit den beiden Schwimmverbänden im Land und den DLRG-Landesverbänden ein Sofortprogramm zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit mit einem Gesamtbudget von über 2 Millionen Euro initiiert. Rund 41.500 Schülerinnen und Schüler zwischen sechs und elf Jahren konnte so ein Angebot gemacht werden.
- ▶ Seit April 2022 ist ein neues Programm zur Förderung von Schwimmkursen im Rahmen von nachhaltigen Kooperationen von Kitas, Schwimmvereinen und DLRG-Ortsgruppen in der Pilotphase, um den Druck in der Schwimmausbildung von den Grundschulen zu nehmen.
- ▶ Zudem können seit diesem Schuljahr neben der Förderung im außerunterrichtlichen Bereich im Programm „Kooperation Schule – Verein“ auch Förderungen für den regulären Schwimmunterricht beantragt werden.
- ▶ Die Stiftung Sport in der Schule stellt für die Schuljahre 2021/22 und 2022/23 zusammen mit dem Kultusministerium Baden-Württemberg 480.000 Euro für Anfängerschwimmkurse bereit, um ein Aufholen der entstandenen Defizite zu unterstützen.

**Die neue Bewerbungsphase Beginnt im Juni 2022!**



*Foto: pressmaster | stock.adobe.com*



*Informationen zur Anfängerschwimm-AG auf den Seiten der Stiftung Sport in der Schule*

## Bewegung, Spiel und Sport – mehr, als ein Fach!

Laut Bildungsplan sind „Bewegung, Spiel und Sport“ unverzichtbare Bestandteile zur ganzheitlichen Bildung. Damit ist klar, dass BSS weit mehr sein muss, als ein Schulfach. Bewegung, Spiel und Sport bieten sich besonders gut an, um die Entwicklung der exekutiven Funktionen zu fördern.

Dies findet sich natürlich auch in den Leitgedanken zu BSS. Denn, wie bereits erwähnt, beeinflussen hier erworbene Fähigkeiten entscheidend die sozial-emotionale Entwicklung und auch die Lernleistung in allen Fächern und damit den Schulerfolg der Kinder. Denn wir reden hier immer von Transferleistungen des Gehirns. Für das Fach BSS gibt es deshalb im Anhang des Bildungsplans BSS eine Liste für alle Grundschulen verbindlicher Spiele. Eine Beschreibung finden Sie auf [www.lis-in-bw.de](http://www.lis-in-bw.de).

„Bewegung, Spiel und Sport“  
sind unverzichtbare Bestandteile zur  
ganzheitlichen Bildung.“

Bildungsplan | 2016



Spielebeschreibungen zu den für Grundschulen verbindlichen Spielen

### Bewegung als Unterrichtsprinzip

Der Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Verarbeitung von Informationen und die Lernleistung kann in vielen Lernsituationen und in allen Fächern genutzt werden. Die Bedeutung der zugrundeliegenden Prozesse wird im Bildungsplan auch in den Leitgedanken der einzelnen Fächer aufgegriffen. Deren Umsetzung obliegt der methodischen Kompetenz der jeweiligen Lehrkräfte. Die Umsetzung bietet übrigens auch viele Ansätze für die Belebung des kulturellen Lebens an Ihrer Schule.

„Bewegung als Unterrichtsprinzip für alle Fächer [...] ist die geeignetste Form, um kognitive Kontrollprozesse und die Selbstregulation bei Kindern zu entwickeln.“

Bildungsplan 2016

▶ Ist in den Bildungsplänen der einzelnen Fächer verankert.

-----  
▶ Umsetzung obliegt der methodischen Kompetenz der Lehrkräfte.

▶ Dies bietet auch zahlreiche Anknüpfungspunkte für ein aktives Leben an Ihrer Schule.

Bewegung und kognitive Prozesse sind miteinander gekoppelt. Das lässt sich im Unterricht nutzen.

1. Lernen mit Bewegung
2. Lernen durch Bewegung

**Nicht zu vergessen:**  
Nach Bewegungspausen sind die Kinder wieder deutlich konzentrierter.

Eine große Spielesammlung für den Unterricht mit Auswahlkriterien nach Altersgruppen, Einsatzmöglichkeiten und Trainingsarten sind zu finden auf der Website "Fit für Lernen und Leben".



Zur Übungs- und Spielesammlung auf "Fit für Lernen und Leben"

## Aktive Pausen und bewegungsfreundliche Umwelt

Ein gutes Mittel, um dem Bedürfnis der Kinder nach Rhythmisierung gerecht zu werden, also zwischen Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Belastung und Erholung zu wechseln, sind aktive Pausen und ein aktivierendes Umfeld, das zur Bewegung einlädt. Denn auch nach aktiven Pausen sind die Kinder deutlich konzentrierter und aufnahmefähiger.

### Aktive Pausen

Das beginnt relativ niederschwellig mit einfach umzusetzenden Maßnahmen, wie einem altersgerechten Angebot an Pausenspielzeug, das zur Aktion auffordert. Diese werden von den meisten namhaften Sportgeräteherstellern in Paketen angeboten. Diese Pausen können darüber hinaus genutzt werden, um mit kleinen Koordinationsspielen oder speziellen Übungen zu den exekutiven Funktionen die Selbstregulationsfähigkeit der Kinder ganz gezielt zu fördern und ihren Puls etwas zu beschleunigen. Hier können zum Beispiel Praktikanten, FSJ'ler, ältere Schülerinnen und Schüler (an GMS Profulfach Sport ab Klasse 8 ist Soziales Vorhaben verpflichtend) zum Einsatz kommen. Das können Sie vermutlich relativ einfach umsetzen.

### Rudis bewegtes Schulhaus



Gemeinsam mit Rudi, dem bewegten Ren(n)tier, können Kinder in Bewegungspausen ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie ihre exekutiven Funktionen trainieren. Sie lernen Übungen zur Entspannung kennen und nehmen ihren Körper bewusst wahr. Bunte Aufkleber im Schulhaus animieren sie dazu, die aktuellen Übungen und Spiele durchzuführen, die von Ihnen als Lehrkräfte eingeführt werden.

Wie Rudis bewegtes Schulhaus genau funktioniert, entnehmen Sie bitte den bereitgestellten Materialien wie Flyer, Plakat etc. Unterstützt werden Sie durch eine Übungsauswahl, die Sie auf der Seite des Zentrums für Schulqualität und Lehrerbildung – Außenstelle Ludwigsburg herunterladen können.



*Zu Rudis bewegtem Schulhaus auf der Website des ZSL – Außenstelle Ludwigsburg*

### Sport- und bewegungsfreundlicher Pausenhof

Deutlich aufwändiger, auch stark abhängig von den baulichen Gegebenheiten, ist ein sport- und bewegungsfreundlicher Pausenhof. Dennoch, ein guter Pausenhof bietet vielseitige Möglichkeiten und setzt starke Anreize für die Kinder, ihre Pausen körperlich aktiv zu gestalten und ihr Bedürfnis nach Bewegung und Abwechslung zu stillen. Durch vielfältige Angebote werden die gesamte Haltemuskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Koordination geschult.

Wenn Sie von Anfang an alle Akteure an Ihrer Schule bei der Gestaltung, Planung und Umsetzung mit einbeziehen – Ideen der Kinder aufnehmen, Experten aus dem Elternkreis, zum Beispiel Gärtner, Architekten oder Förster die Umsetzung prüfen lassen – aber auch Ihre Lehrkräfte, Hausmeister, etc. an der Planung und Umsetzung teilhaben lassen, dann gehen Sie zugleich einen großen Schritt in die Richtung, den Fokus für das Leitbild Ihrer Schule bei allen auf Bewegung, Spiel und Sport zu richten.



*Foto: Hans Oberhollenzer*



*Informationen zur Umsetzung und Fördermöglichkeiten*

## Bewegungsgerechte Räume

Nicht nur in den Pausen, auch beim Lernen selbst, sollten die Kinder ausreichend Platz für Bewegung haben, aber auch Räume, um Ruhe zu finden und sich zu entspannen. Eine „bewegungsgerechte“ Umwelt schließt deshalb auch die Innenräume mit ein. Nicht alle haben die Möglichkeit, ihre Schule mit ergonomisch gestalteten Arbeitsmöbeln für Kinder und Lehrkräfte auszustatten. Dennoch kann einiges Sinnvolle getan werden. Die Arbeitsposition ändern zu können, führt zu einem angenehmen Arbeitsklima. Warum nicht einen Text im Stehen, Gehen oder Knien lesen oder auswendig lernen?! Auch Fachräume, Flure, Treppen und das Foyer können genutzt werden, um Abwechslung zu schaffen.

## Zusätzliche Bewegungsangebote

Für die Erweiterung des Bewegungsangebot haben Sie zahlreiche Möglichkeiten. Schulsportwettbewerbe und Projekte zum Beispiel sind wertvolle Ergänzungen, die zu besonderen Highlights im Schuljahr werden können.

## Schulsportwettbewerbe

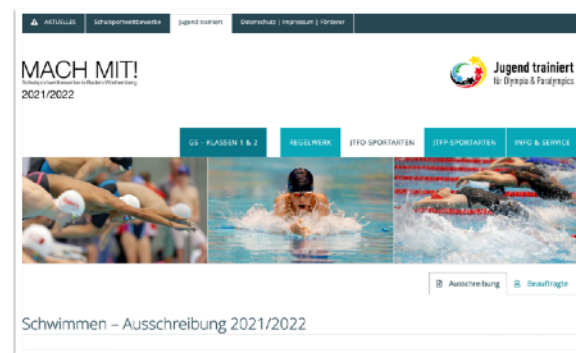
Der **JTFO Grundschulwettbewerb** wurde speziell für die Klassenstufen 1 und 2 entwickelt, ist sportartenübergreifend und niederschwellig. Er erfolgt auf Schulebene und soll als Sportfest innerhalb einer Grundschule oder zwischen mehreren Grundschulen stattfinden. Die Broschüre zum Wettbewerb und weitere Unterlagen zur Ausrichtung des Wettbewerbs können Sie als PDF auf der „MACH MIT!“ Online-Broschüre für Schulsportwettbewerbe in Baden-Württemberg herunterladen.

Im **Preis Ausschreiben für teilnehmende Schulen** können Sie eine **Spiel-/Sportgerätetonne im Wert von 1.000 € für Ihren Pausenhof gewinnen.**



Zur Website des JTFO Grundschulwettbewerbs

Zudem werden in fast allen Sportarten des offiziellen Wettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia/Paralympics“ auch Wettkämpfe der Wettkampfklasse V für Grundschulen angeboten. Und auch die Bundesjugendspiele und die sehr beliebten Sportabzeichen der verschiedenen Sportverbände zählen wir zu den Schulsportwettbewerben. Das komplette Angebot zu den in Baden-Württemberg angebotenen und unterstützten Schulsportwettbewerben finden Sie auf der MACH MIT!“ unter [www.machmit-bw.de](http://www.machmit-bw.de).



Zur MACH MIT! – der Online-Broschüre für Schulsportwettbewerbe in BW

## Individuelle Projekte

Die Stiftung Sport in der Schule fördert zudem individuelle zukunftsweisende Projekte, die das Engagement der Kinder und ihrer Lehrerinnen und Lehrer stärken.



Zur Website "Individuelle Projektförderung" der Stiftung Sport in der Schule

## *Kooperationen mit externen Partnern*

Wir haben Ihnen jetzt einige Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie das außerunterrichtliche Angebot an Ihrer Grundschule erweitern können. Dies können Sie mit Ihrem Kollegium meist nicht allein leisten. Eine hervorragende Möglichkeit, Ihre personellen Ressourcen zu erweitern, bieten Kooperation mit externen Partnern. Drei etablierte Programme, die sich seit Langem in der Praxis bewährt haben, möchten wir besonders betonen:

### **Die Kooperation Schule und Verein**

Das baden-württembergische Kooperationsprogramm Schule – Sportverein fördert schon seit 30 Jahren flächendeckend langfristig angelegte Spiel-, Übungs- und Trainingsgruppen, die von Schulen und Sportvereinen in Kooperation durchgeführt werden. Wenn Sie Interesse an einer Zusammenarbeit mit einem örtlichen Sportverein haben, wenden Sie sich einfach direkt an diesen. Die Vereine sind in der Regel sehr interessiert an einer Zusammenarbeit und leiten die nötigen Schritte ein. Ihr Fachteam Sport berät Sie gern.

Zur Unterstützung der schulischen Integration geflüchteter Kinder und Jugendlicher hat das Kultusministerium eine Förderlinie „Integration“ im Kooperationsprogramm Schule und Verein eingerichtet. Bezuschusst werden regelmäßige außerunterrichtliche Bewegungs- und Sportangebote, an denen Schülerinnen und Schüler mit und ohne Fluchterfahrung gemeinsam teilnehmen. Das Antragsverfahren wird von den Sportbünden durchgeführt. Anträge können in jedem Schuljahr vom kooperierenden Verein im Frühjahr online gestellt werden.



*Informationen zur Kooperation Schule und Verein auf der Website des Badischen Sportbundes*



*Merkblatt des KM zu Förderbedingungen für die Förderlinie Integration | PDF*

### **Der Freiwilligendienst „FSJ Sport und Schule“**

Hauptziel des Programms „FSJ Sport und Schule“ (eine gemeinsame Initiative des Kultusministeriums und der Baden-Württembergischen Sportjugend) ist es, Bewegung, Spiel und Sport in Grundschulen zu fördern und zugleich die Kooperation zwischen Schule und Sportverein auszubauen. 70 % ihrer Arbeitszeit setzen die FSJ'ler an Ihrer Schule ein und 30 % im Verein. Ihrer Schule entstehen dabei keine Kosten. Bitte beachten Sie, dass die Verantwortung im **regulären Sportunterricht** bei den **Lehrkräften** bleibt. Er darf **nur von diesen durchgeführt** werden. Die Freiwilligen haben aber die Möglichkeit den Lehrkräften über die Schulter zu schauen und den Sportunterricht zu unterstützen. Viele Informationen zum Programm stellt die Baden-Württembergische Sportjugend, die Jugendorganisation des Landessportverbands bereit.



*Infoseiten der Baden-Württembergischen Sportjugend (BWSJ) zum Freiwilligendienst*

### **Das Jugendbegleiter-Programm**

Das Jugendbegleiter-Programm des Kultusministeriums und der Jugendstiftung Baden-Württemberg unterstützt alle öffentlichen Schulen bei der Entwicklung eines auf die lokalen Begebenheiten abgestimmten Bildungskonzepts. Ziel ist es, Brücken zu schlagen zwischen dem Lebensraum Schule und Menschen und Einrichtungen, die an der Gestaltung der Schule mitwirken möchten. So können Sie Ihre Schule für die Mitarbeit von außerschulischen Partnern und Freiwilligen öffnen. Ehrenamt bedeutet nicht „Um sonst“: Sie, als Schulleitung legen die Höhe der Aufwandsentschädigung fest und definieren einen angemessenen Stundensatz. Kooperationen zwischen Schulen und außerschulischen gemeinnützigen Organisation werden durch ein eigenes Kooperationsbudget gefördert.



*Infoseiten für Schulen zum Jugendbegleiter-Programm*

## Rhythmisieren des Schultags

Mit der Unterstützung externer Partner wird es Ihnen leichter fallen, den Schultag gut zu rhythmisieren. Ob mit oder ohne externe Unterstützung gilt aber: Das natürliche Bedürfnis der Kinder nach Wechsel von Aktivitäts- und Ruhephasen, von Anspannung und Entspannung und die positiven Effekte, können durch eine gute Rhythmisierung bedient werden. Zahlreiche Schulen haben inzwischen sehr gute Erfahrungen damit gemacht, dass sie ihre Stundenpläne umstrukturiert und bei deren Erstellung neue Prioritäten gesetzt haben.

Dies können Sie auf drei Ebenen angehen:

### Die Länge der Unterrichtseinheiten:

Überdenken Sie die klassische 45 Minuten-Stunde, denn die Erfahrung zeigt: 5-minütige Pausen bringen nicht viel. Längere Unterrichtsblöcke lassen sich sehr viel besser gliedern und ermöglichen eine flexiblere und handlungsorientiertere Unterrichtsgestaltung, die auch längere Einheiten für gute Bewegungspausen zulässt – zur Entspannung oder Aktivierung, je nachdem, was die Kinder in dem Moment brauchen, um sich wieder besser konzentrieren zu können.

### Idealtypische Tagesstruktur im Ganzttag:

Wir zeigen ihnen hier eine idealtypische Tagesstruktur einer Ganztagschule wohl wissend, dass dies in der Praxis schwierig ist. Dennoch gibt es Maßnahmen, die sie relativ einfach umsetzen können.

Zum Beispiel können Sie durch die Trennung von Frühstück und Bewegungspausen für Aktivierung und Erholung sorgen, kürzere Sportstunden vor Fächern platzieren, die kognitiv besonders herausfordernd sind und am Nachmittag Fenster für körperliche Aktivitäten schaffen, wie zusätzliche Sport-AGs mit Ihren externen Partnern. Auch Kunst/Werken und Musik zwischen "eher kognitiv geprägten Fächern zu platzieren, dient der guten Rhythmisierung".

### Idealtypische Wochenstruktur im Halbttag

Verteilen sie kürzere Sportstunden gleichmäßig über die Woche. Darüber hinaus können Sie an Ihrer Schule jede Woche mit einem gemeinsamen Bewegungsangebot starten.

Zeit	Block	Min.
7:00	Fußweg zur Schule (Walking Bus)	
7:15 – 8:00	0. Stunde Sport	45
8:00 – 8:30	Gemeinsames 1. Frühstück	30
8:30 – 10:30	1. Unterrichtseinheit – selbstständiges Üben	120
10:30 – 10:45	Gemeinsames 2. Frühstück	15
	Aktive Hofpause	15
11:00 – 11:45	2. Unterrichtseinheit – selbstständiges Üben	45
11:45 – 12:30	Schwimmen als Einzelstunde	45
12:40 – 13:10	Mittagessen – Schulmensa	30
13:15 – 14:00	Lauffreff	45
14:00 – 15:30	3. Unterrichtseinheit – Arbeit in Ateliers	90
15:30 – 17:00	Grundschulbetreuung	90

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Ankommen					
1. Stunde		Religion	BSS		
2. Stunde	AU	AU	AU	Förder D	BSS
Frühstückspause					
Aktive Hofpause					
3. Stunde	BSS	AU	AU	AU	AU
4. Stunde	AU	Förder M	AU	AU	AU
Aktive Hofpause					
5. Stunde	AU	AU	AU	AU	AU
6. Stunde	AU			Religion	AU

## *Bewegungsaktive Schulwege*

Wir haben jetzt über sehr viele Möglichkeiten gesprochen, wie Sie an Ihrer Schule Sport und Bewegung fördern können. Darüber sollten aber die vielen kleinen Anlässe nicht vergessen werden, sich im Alltag zu bewegen. Ein Anlass ist zum Beispiel der tägliche Weg zur Schule und zurück. Dieser fällt in den Bereich der Alltagsmotorik und kann einen wertvollen Beitrag zum täglichen Bewegungsumfang leisten.

Hier ist das Thema Sicherheit auch nicht zu unterschätzen, wie die ganz aktuellen Zahlen der UKBW zeigen: Im Jahr 2017 waren in Baden-Württemberg über 2.000 Grundschulkinder auf ihrem Schulweg in Unfälle verwickelt. Bitte beachten Sie deshalb auch den Erlass „Sicherer Schulweg“ des Ministeriums für Inneres, Digitalisierung und Migration vom 27.08.2018 und die zusätzlichen Hinweise zum Erlass.

Erstellen Sie zusammen mit den Kindern, deren Eltern und in Absprache mit Ihrer Kommune einen Geh-Schulwegeplan für die sichersten Fußwege zu Ihrer Schule. Ein gutes Werkzeug zum Erstellen von Wegeplänen bietet das Landesamt für Geoinformation und Landentwicklung auf seiner Webseite an.

Ab Klasse 4 wird auch das Thema Radfahren interessant. Die Außenstelle Ludwigsburg des ZSL bietet eine neu konzipierte Fortbildungsreihe zum in BSS verbindlichen Bildungsplanbereich „Fahren – Rollen – Gleiten“ an. Diese Reihe beschäftigt sich unter anderem mit Übungen zur motorischen Geschicklichkeit und mit der Schulung koordinativer Fähigkeiten beim Roller- und Radfahren. Verknüpft werden auch Themen der Verkehrserziehung. Dies ist ein wertvoller Beitrag in der Vorbereitung der Kinder auf die Fahrradprüfung und ein sicheres Bewegen auf Rädern durch den Straßenverkehr.



[Zum Erlass Sicherer Schulweg | PDF](#)



[Ergänzende Hinweisen zum Erlass Sicherer Schulweg | PDF](#)



[Zum Schulwegeplaner des Landesamts für Geoinformation und Landentwicklung](#)

## *Gesunde Ernährung – Kinder können Impulse in Elternhäuser hineinragen*

Zuletzt noch ein Thema, an dem keine Schule vorbei kommt, die auf Bewegung und Sport im Schulalltag achtet: Die gesunde Ernährung. Bildungseinrichtungen spielen neben dem Elternhaus eine wichtige Rolle.

Der Bildungsplan der Grundschule im Fach Sachunterricht trägt mit zahlreichen Anknüpfungspunkten zur Ernährungsbildung den beiden Leitperspektiven „Verbraucherbildung“ sowie „Prävention und Gesundheitsförderung“ bereits Rechnung. Kultus- und Verbraucherschutzministerium haben zusammen einen Ernährungsführerschein für die Grundschulen eingeführt. Das Medienpaket für dritte Klassen fördert Wissen und praktische Fähigkeiten für eine bewusste Ernährung.



In Baden-Württemberg werden auch zahlreiche Projekte angeboten. Ziel des Programms „Komm mit in das gesunde Boot – Grundschule“ ist zum Beispiel der Aufbau von Kompetenzen für einen gesunden Lebensstil unter der Berücksichtigung des Bildungsplans. Themenschwerpunkte sind ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung und sinnvolle Freizeitgestaltung.



[Infoseite des Kultusministeriums](#)



[Website der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung \(BeKi\)](#)



[Zur Website "Das gesunde Boot"](#)



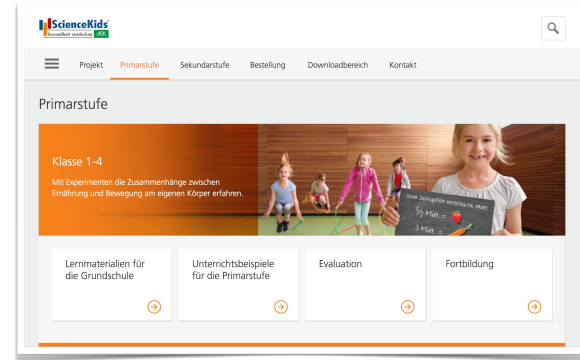
## ScienceKids

Was machen Sport und körperliche Aktivität mit dem Körper? Welche Rolle spielt dabei die Ernährung?

Wer selbst aktiv wird, Dinge hinterfragt und ausprobiert, kann sich Zusammenhänge besser und länger merken sowie seine Einstellungen und Gewohnheiten verändern. Hier setzt die Konzeption zur Gesundheitsbildung von ScienceKids an:

Alltagsnah, handlungsorientiert und altersgerecht werden rund um das Thema Gesundheit wichtige Kompetenzen für die persönliche Gesundheit vermittelt.

Informations- und Unterrichtsmaterialien finden Sie auf der Website zu ScienceKids.



Zur ScienceKids-Website

## Weitere Hilfestellungen zu den genannten Themen

### Schule BeWegt.

„Wo und wie kann Bewegung im schulischen Alltag gefördert werden?“

Alle oben genannten Themen werden in der Handreichung „Schule BeWegt.“ aufgegriffen und thematisch gebündelt aufbereitet. Schulleitungen und Lehrkräfte erhalten konkrete Tipps und Hinweise, wie sie dem Ziel, mehr Bewegung in ihre Schule zu bringen, näher kommen können. Die Broschüre ist angereichert mit Links zu vielen weiterführenden Angeboten und Hilfestellungen. Grundlage der Ausführungen ist die Broschüre „Fachbereich Aktuell: Schule in Bewegung – jetzt erst recht“, herausgegeben anlässlich der negativen Auswirkungen der Pandemie auf die körperliche Aktivität von der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

### Die zentrale Aussage:

Angeht die sich verändernde Lebenswelt von Schülerinnen und Schülern und den damit verbundenen gesundheitlichen Folgen, muss gerade jetzt die tägliche Bewegungszeit an Schulen zu einem festen Bestandteil werden.

Diese für Baden-Württemberg überarbeitete Fassung wurde im Auftrag des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport von Lehrkräften aller Schularten, dem Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung – Außenstelle Ludwigsburg (ZSL-LB), der Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW), der AOK Baden-Württemberg und der Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg erstellt.



Zur Startseite von "Schule BeWegt."

---

# Ihr Weg zur Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

---

Wenn Sie alle Punkte zu den beiden Bereichen Qualitätssicherung und Schulentwicklung, nach und nach umsetzen oder Ihrem Curriculum Bausteine hinzufügen, die bisher an Ihrer Schule noch nicht angegangen oder etwas vernachlässigt wurden, dann erfüllt Ihre Schule schon die Bedingungen für eine zertifizierte „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“.

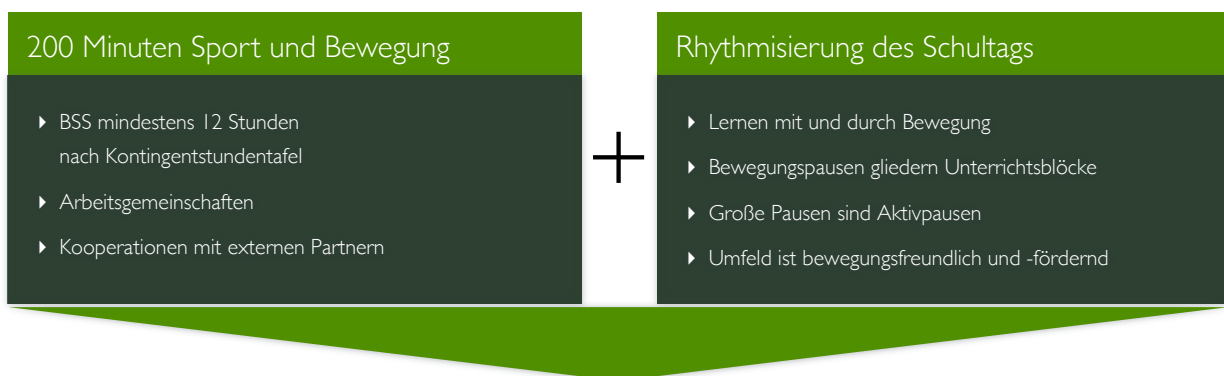


Grundschule mit sport-  
und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

**GSB**

Die Voraussetzungen dafür sehen im Detail so aus:

Sie umfassen den Sportunterricht selbst, außerunterrichtlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote, einen gut rhythmisierten Schultag sowie das bewegungsfreundliche Umfeld.



Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

Die gemeinsame Umsetzung einer Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt kann nur eine gemeinsame Aufgabe aller Lehrkräfte einer Schule sein. Ziel ist, dass alle am Schulleben beteiligten Akteure eine Haltung entwickeln, die Sport und Bewegung als sehr wertvoll für die Entwicklung und das Lernen erachtet und dass alle davon profitieren. Wenn Sie es schaffen, einige auf Ihrem Weg mitzunehmen, dann haben Sie schon sehr viel erreicht. Machen Sie sich also auf den Weg und entwickeln Sie Ihre Schule weiter zu einer von inzwischen 930 Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt im Ländle.

Beratung und Fortbildungen dazu, wie Sie die einzelnen Punkte angehen können, bietet Ihnen Ihr regionales Fachteam Sport an. Zögern Sie nicht zu den Beraterinnen und Berater der Teams Kontakt aufzunehmen und ihnen Ihr Anliegen vorzutragen.



[Informationen des ZSL zur Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt](#)



[Ihre Schritte auf dem Weg zur GSB-Zertifizierung](#)



[Zum GSB Anmeldeformular](#)

---

# Ihre Ansprechpartner bei Fragen

---

## Das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung

Bei generellen Fragen zum einem der angesprochenen Themenfelder, nehmen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am ZSL – Außenstelle Ludwigsburg Ihre Anliegen gern per E-Mail entgegen und setzen sich dann für eine Beratung mit Ihnen in Verbindung.



Schreiben Sie uns per E-Mail an: [poststelle.ludwigsburg@zsl.kv.bwl.de](mailto:poststelle.ludwigsburg@zsl.kv.bwl.de)

## Ihre Fachteams Sport: Fachteam Grundschule & Regionales Experten- und Beraterteam Sport

Bei speziellen Fragen zu den folgenden Bereichen, nehmen Sie bitte Kontakt zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Fachteams Sport im Einzugsgebiet Ihrer Regionalstelle auf.

Qualitätssicherung	Schulentwicklung
Regionale Lehrkräftefortbildungen	Beratung und Unterstützung
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bausteine des Bildungsplans BSS</li><li>▶ Schwimmen/Rettungsfähigkeit</li><li>▶ Nachqualifizierungen für Lehrkräfte im Fach Sport ohne Fakultas Sport</li><li>▶ Weiterbildungen zur Selbstregulationsfähigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Sport- und bewegungsfreundliche Schule</li><li>▶ Kooperation Schule und Verein</li><li>▶ Sportfachliche Fragen</li><li>▶ Weitere organisatorische Unterstützung</li></ul>

Diese sind Ihre wertvollste Quelle, wenn Sie sich auf den Weg machen, um Sport und Bewegung an Ihrer Grundschule vermehrt zu fördern.



Zur aktuellen Liste Ihrer Ansprechpartner in den Fach- und Expertenteams

---

# Impressum

---

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg – Außenstelle Ludwigsburg

Version 2.1.2 – 5. Mai 2022

Links zuletzt geprüft am 5. Mai 2022

## *Download der aktuellen Version*

**Die aktuellste Version dieses Readers finden Sie immer unter:**

[www.ssids.de/files/download/EQ-GSL-Reader.pdf](http://www.ssids.de/files/download/EQ-GSL-Reader.pdf)



## Bild- und Grafiknachweise

Titelfoto:		Patricia Prudente   unsplash
Seite 1:	Foto:	Annie Spart   unsplash
Seite 2:	Foto:	pixabay
Seite 8:	Headerfotos:	Robert Kneschke
Seiten 12–13:	Illustrationen:	didaktum de
Seite 14:	Foto:	Robert Kneschke   stock.adobe.com
Seite 13:	Grafik BP:	Reinhard Voige
Seite 15:	Foto:	Pexels   pixabay
Seite 16:	Foto:	pressmaster   stock.adobe.com
Seite 18:	Foto:	Hans Oberhollenzer
Seite 22:	Foto:	ja-ma   unsplash
Seite 24:	GSB-Logo:	Ilona Hirth Design GmbH

# Quellen

Alle verlinkten Quellen aus dem WorldWideWeb zuletzt abgerufen und geprüft am 13.04.2022.

<sup>1</sup> DAK-Studie 2016. Gesundheitsfalle Schule. DAK. Berlin 2016.

<https://www.dak.de/dak/download/dak-studie-2016-gesundheitsfalle-schule--probleme-und-auswege-1798974.pptx>

<sup>2</sup> Schmidt, S.C.E., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Worth, A. & Woll, A. (2021). Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland: Die Motorik-Modul Studie (MoMo). KIT Scientific Working Papers, 165.

[https://www.sport.kit.edu/rd\\_download/1\\_Startseite/Aktuelles/Schmidt\\_et\\_al\\_MoMo\\_Corona\\_2\\_SR\\_2021.pdf](https://www.sport.kit.edu/rd_download/1_Startseite/Aktuelles/Schmidt_et_al_MoMo_Corona_2_SR_2021.pdf)

<sup>3</sup> J. Hansen, U. Klusmann, R. Hanewinkel. Stimmungsbild: Lehrgesundheit in der Corona-Pandemie. IFT-Nord. Kiel 2020.

<https://www.dak.de/dak/download/ergebnisbericht-2389012.pdf>

<sup>4</sup> Senatsverwaltung für Inneres und Sport (Hrsg.). Bewegung fördern zahlt sich aus. Zum ökonomischen Nutzen von Bewegungsförderung. Berlin 2016. 9.

[https://www.berlin.de/sen/inneres/\\_assets/sport/broschuere\\_sport\\_und\\_gesundheit.pdf](https://www.berlin.de/sen/inneres/_assets/sport/broschuere_sport_und_gesundheit.pdf)

<sup>5</sup> AOK-Familienstudie 2018 – Studienzusammenfassung. AOK-Bundesverband. Berlin 2018.

[https://www.aok.de/pk/fileadmin/user\\_upload/Universell/05-Content-PDF/aok-familienstudie-2018.pdf](https://www.aok.de/pk/fileadmin/user_upload/Universell/05-Content-PDF/aok-familienstudie-2018.pdf)

<sup>6</sup> T. Lampert, G. B. M. Mensink, N. Romahn, A. Woll. Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Robert Koch-Institut, Berlin, BRD. Universität Karlsruhe, BRD. Universität Konstanz, BRD. In: Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 2007 · 50:634–642. DOI 10.1007/s00103-007-0224-8. Springer Medizin Verlag 2007.

<https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/414/29Z1rP6o7dbw.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>7</sup> J. D. Finger, G. Varnaccia, A. Borrmann, C. Lange, Gert B., M. Mensink. Journal of Health Monitoring 2018 3(1). DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-006.2. Robert Koch-Institut, Berlin. Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring. 2018.

[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/J/FactSheets/JoHM\\_01\\_2018\\_koerperliche\\_Aktivitaet\\_KiGGS-Welle2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/J/FactSheets/JoHM_01_2018_koerperliche_Aktivitaet_KiGGS-Welle2.pdf?__blob=publicationFile)

<sup>8</sup> Senatsverwaltung für Inneres und Sport (Hrsg.). Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung. Berlin 2018. 16,17.

[https://www.berlin.de/sen/inneres/sport/veroeffentlichungen-und-formulare/gesundheitslicher\\_nutzen\\_von\\_sport\\_und\\_bewegun.pdf](https://www.berlin.de/sen/inneres/sport/veroeffentlichungen-und-formulare/gesundheitslicher_nutzen_von_sport_und_bewegun.pdf)

<sup>9</sup> Senatsverwaltung für Inneres und Sport (Hrsg.). Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung. Berlin 2018. 9,10.

[https://www.berlin.de/sen/inneres/sport/veroeffentlichungen-und-formulare/gesundheitslicher\\_nutzen\\_von\\_sport\\_und\\_bewegun.pdf](https://www.berlin.de/sen/inneres/sport/veroeffentlichungen-und-formulare/gesundheitslicher_nutzen_von_sport_und_bewegun.pdf)

<sup>10</sup> Opper, E., A. Worth, M. Wagner, K. Bös. Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). Universität Karlsruhe, BRD.

In: Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 2007 (50:879–888) DOI 10.1007/s00103-007-0251-5. Springer Medizin Verlag 2007.

<https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/574/23UKI5xerKfE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>11</sup> Hölling, H., M. Erhart, U. Ravens-Sieberer, R. Schlack. Robert Koch-Institut, Berlin, BRD.

In: Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 2007 (50:784–793)

DOI 10.1007/s00103-007-0241-7. Springer Medizin Verlag 2007.

<https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/556/25maWiJoxrkYE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>12</sup> Berg, Detlev, Tisdale, Timothy. Verhaltensauffälligkeiten bei Grundschulkindern. Bamberg: Otto-Friedrich-Universität 2003.

<https://opus4.kobv.de/opus4-bamberg/files/37/bergtisg.pdf>

<sup>13</sup> Martin Bujarda, Ellen von den Driescha, Kerstin Ruckdeschela, Inga Laßa, Carolin Thönnissenb, Almut Schumanna, Norbert F. Schneider. Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Eltern in der Corona-Pandemie. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) | Berlin 2021. 30–33.

[https://www.bib.bund.de/Publikation/2021/pdf/Belastungen-von-Kindern-Jugendlichen-und-Eltern-in-der-Corona-Pandemie.pdf?jsessionid=0AE0BCCDFB8C22B53A1AE632DB03B21F1\\_cid380?\\_\\_blob=publicationFile&v=11](https://www.bib.bund.de/Publikation/2021/pdf/Belastungen-von-Kindern-Jugendlichen-und-Eltern-in-der-Corona-Pandemie.pdf?jsessionid=0AE0BCCDFB8C22B53A1AE632DB03B21F1_cid380?__blob=publicationFile&v=11)

<sup>14</sup> Bös, Klaus. Modellprojekt „Täglicher Sportunterricht“. Karlsruhe 1997.

<sup>15</sup> Buschmann, Christian. Einfluss von zusätzlichen Bewegungsprogrammen auf die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit bei Grundschulkindern. Dissertation. Universität Hamburg. Hamburg 2014. 142–149.

<https://d-nb.info/1057001813/34>

<sup>16</sup> Ratey, J., Hagerman, E.. Superfaktor Bewegung. Freiburg: Vak-Verlag. 2009.

<sup>17</sup> Budde, H., Voelcker-Rehage, C. & Pietrassyk-Kendziorra, S. Üben sportmotorischer, koordinativer Fähigkeiten und der Verbesserung exekutiver Fähigkeiten. 2008.

- <sup>18</sup> Dordel, S., Breithecker, D. Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit (In: Haltung und Bewegung 23/2. 2003.  
[https://www.novex.ch/bgnvfresh/studien/anhang/bewegte\\_schule\\_als\\_chance\\_e.pdf](https://www.novex.ch/bgnvfresh/studien/anhang/bewegte_schule_als_chance_e.pdf)
- <sup>19</sup> Dieser komplette Teil bezieht sich auf die Inhalte des Online-Trainings „Fit für Lernen und Leben“. [<https://fit-lernen-leben.ssids.de>].  
Fachlicher Hintergrund: Kubesch, S. Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport. Heidelberg 2013
- <sup>20</sup> Duckworth, A. L., Seligman, M.E.. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. 16(12):939-44. 2005.
- <sup>21</sup> Blair, C., Raver, C.C.. School readiness and self-regulation: a developmental psychobiological approach. Annu Rev Psychol 66 (3): 711-731. 2015.
- <sup>22</sup> Bull, R., Espy, K.A., Wiebe, S.A.. Short-term memory, working memory, and executive functioning in preschoolers: longitudinal predictors of mathematical achievement at age 7 years. Dev Neuropsychol 33 (3): 205-228. 2008.
- <sup>23</sup> Simanowski, S.. Einfluss vorschulischer exekutiver Funktionen auf die Entwicklung von Lesen, Rechtschreiben und Rechnen in der Schuleingangsphase. Unveröffentlichte Dissertation, Justus-Liebig-Universität Gießen. 2014.  
[http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2014/11105/pdf/Simanowski\\_SchulzStefanie\\_2014\\_09\\_15.pdf](http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2014/11105/pdf/Simanowski_SchulzStefanie_2014_09_15.pdf)
- <sup>24</sup> Rütten, A, Pfeifer, K (Hrsg.) (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU. Erlangen-Nürnberg 2016.  
<https://www.sport.fau.de/files/2016/05/Nationale-Empfehlungen-f%C3%BCr-Bewegung-und-Bewegungsf%C3%B6rderung-2016.pdf>
- <sup>25</sup> Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame. Bewegung Fonds Gesundes Österreich. Wien 2012. 32.  
<http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>
- <sup>26</sup> Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.). Bildungsplan BSS. Stuttgart 2016.  
[http://www.bildungsplaene-bw.de/site/bildungsplan/get/documents/lsw/export-pdf/depot-pdf/ALLG/BP2016BW\\_ALLG\\_GS\\_BSS.pdf](http://www.bildungsplaene-bw.de/site/bildungsplan/get/documents/lsw/export-pdf/depot-pdf/ALLG/BP2016BW_ALLG_GS_BSS.pdf)