



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Allgemeine und  
Berufliche Bildung, Wissenschaft,  
Forschung und Kultur

# Lernen in Bewegung – Bewegung macht Schule



Leitfaden zur Bewegungsförderung  
im Rahmen schulischer Präventionsarbeit

## Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter, sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,



in einer Zeit, die immer mehr durch Bewegungsarmut bei Kindern und Jugendlichen gekennzeichnet ist, stellt sich die Frage nach Bewegungsförderung auch in der Schule. Bewegungsarme Freizeitaktivitäten bestimmen den Alltag vieler Kinder und Jugendlichen, zugleich steigt aber auch der zeitliche Umfang des Schultages durch Ganztagsangebote. Die Ausbreitung von Bewegungsmangelercheinungen ermahnt dazu, die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen, insbesondere die Schulwelt, bewegungsfreudiger und somit gesünder zu gestalten. Dabei kann es nicht darum gehen, Bewegungsförderung als Additum für einen Schultag zu verstehen, der an einer Schule einschließlich des Ganztagsangebotes bereits sieben Zeitstunden umfassen kann.

Vielmehr gilt es, die vorhandenen Strukturen von Schulleben und Unterricht mit Blick auf Möglichkeiten der Bewegungsförderung zu überprüfen. Bewegung, Spiel und Sport sollen in der Schule jedoch nicht nur Gegenstand eines Faches sein, dessen Inhalte in dafür ausgewiesenen Stunden unterrichtet werden. Der außerunterrichtliche Schulsport stellt eine wichtige Säule zur Bewegungsförderung dar und jedes einzelne Fach kann durch Methoden der Unterrichtsgestaltung einen wichtigen Beitrag leisten.

Der Leitfaden „Lernen in Bewegung – Bewegung macht Schule“ zeigt, wie Sport und Bewegung im gesamten Schulalltag integriert werden können. Die Empfehlungen bieten Lehrkräften sowie Schulleitungen Hilfestellungen zum Thema Bewegungsförderung an Schulen, indem sie konkrete Anregungen zur Umsetzung von Bewegungsangeboten machen oder auf hilfreiche Internetseiten zum Thema verweisen.

Mein Dank für die konstruktive Mitarbeit geht an den Landessportverband (LSV) mit seiner Expertise für Bewegung, Spiel und Sport und die Unfallkasse Nord mit ihrem Fachwissen in den Bereichen Bewegung und Prävention.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung von „Lernen in Bewegung – Bewegung macht Schule“ an Ihrer eigenen Schule!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Prien'.

**Karin Prien**

Ministerin für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft,  
Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein

## Auf die Plätze, fertig, los!

Bewegung, Spiel und Sport sind für Kinder und Jugendliche ein unverzichtbarer Bestandteil, um ein glückliches und gesundes Leben zu führen. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zu einer physischen und psychischen Gesundheit bei und ist daher besonders für die Jüngsten in unserer Gesellschaft von großer Bedeutung. Darüber hinaus vermittelt Sport Werte wie Teamgeist, Fairness, Toleranz und Respekt. In kaum einem anderen Bereich werden Kinder und Jugendliche spielerisch besser auf die Herausforderungen des Lebens vorbereitet wie im Sport.

Mehr Bewegung in den Alltag von Schülerinnen und Schülern zu integrieren, bedeutet ihre Lebensqualität zu steigern. Der Landessportverband Schleswig-Holstein steht dabei an der Seite der Schulen und unterstützt sie mit seinen landesweit über 2500 Vereinen und Verbänden, um Bewegung, Spiel und Sport in den Schulalltag zu integrieren.

Es ist jedoch auch die Aufgabe der Schule, neben den geistigen und seelischen, ebenfalls die körperlichen Fähigkeiten junger Menschen zu entwickeln. Bewegung, Spiel und Sport können die motorische Entwicklung, die Persönlichkeitsentwicklung, die Gesundheit und den schulischen Bildungserfolg von Kindern und Jugendlichen erheblich unterstützen. Somit reichen Bewegung, Spiel und Sport weit über den Schulsport und die Pausengestaltung hinaus und tragen sehr dazu bei, die individuellen Lernbedingungen zu fördern und ein positives Lern- und Schulklima zu schaffen.

So viel Bewegung wie irgend möglich im Kontext Schule zu ermöglichen, ist das Ziel dieses Leitfadens, der Ihnen allen als Inspiration für die Umsetzung von „Lernen in Bewegung - Bewegung macht Schule“ dienen soll.

Der Landessportverband steht mit seinen Vereinen und Verbänden als Partner zur Verfügung, um den Start einer bewegten Schule zu begleiten. Lassen Sie uns diesen ganz wesentlichen Weg gemeinsam gehen.



**Hans-Jakob Tiessen**

Präsident des Landessportverbandes Schleswig-Holstein

## Impulse für mehr Bewegung im Alltag!

Bewegung ist ein Geschenk, besonders für junge Menschen. Dieses Geschenk wird ihnen aber immer mehr vorenthalten. Nicht unbedingt bewusst, vielmehr nehmen die Bewegungsanlässe für Kinder, Jugendliche und auch für Erwachsene stetig ab. Die Corona-Pandemie hat diese negative Entwicklung noch beschleunigt. Für unsere Schülerinnen und Schüler mündeten Schulschließungen vielfach in Isolation und es folgte der Rückzug auf's Sofa.

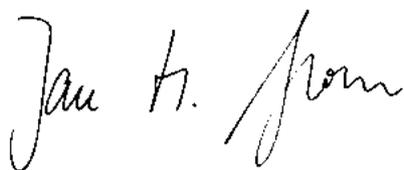
Die Herausforderung besteht nun darin, bei Kindern und Jugendlichen Bewegungsdefizite aufzuholen und langfristig Bewegungsanreize zu setzen. Die schulische Bewegungsförderung nimmt dabei eine herausragende Stellung ein.

Als gesetzliche Schülerunfallversicherung sprechen wir uns für Bewegungsförderung aus und sehen darin keinen Widerspruch zu unserem Präventionsauftrag. Durch Sport, Spiel und Bewegung lernen Kinder und Jugendliche Risiken und Wagnisse unmittelbar kennen und bauen zugleich Gesundheits- und Risikokompetenzen auf. Unsere Aufgabe besteht darin, junge Menschen vor Gefahren zu schützen, die sie nicht beherrschen, z. B. vor Stürzen aus großer Höhe oder vor anderen schweren Unfällen.

Der vorliegende Leitfaden stellt die schulische Bewegungsförderung in der gesamten Lebenswelt Schule in den Mittelpunkt. Er soll Impulse für mehr und vielfältige Bewegung der Schülerinnen und Schüler setzen. Nicht nur im Sportunterricht, sondern in allen Handlungsfeldern der Lebenswelt Schule: im Klassenraum, in den Pausen, bei der Tagesplanung, im Ganztagsbereich, bei der Kooperation mit Sportvereinen, im Zusammenwirken mit Eltern, Schulträgern, Ministerien und vielen mehr.

Wir freuen uns sehr, dass wir unser Fachwissen in Sachen Bewegungsförderung und Prävention in diesen Leitfaden einbringen durften. Die Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung streben eine ganzheitliche und nachhaltige Präventionskultur an Schulen an. Nicht zuletzt deshalb wurde 2019 die Schulsportinitiative „Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport“ (SuGiS) der Kultusministerkonferenz (KMK) und unseres Spitzenverbands Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) gegründet.

Zurück zur Bewegung als Geschenk: Wenn dieser Leitfaden dazu beiträgt, Kindern und Jugendlichen mehr Bewegungsmöglichkeiten in ihrer Lebenswelt „Schule“ zu schenken und sie in die Lage versetzt, dieses Geschenk anzunehmen, sind wir auf einem guten Weg.



**Jan Holger Stock**

Geschäftsführer der Unfallkasse Nord



## 1. Bedeutung der Bewegungsförderung an Schulen

Eindeutige Zusammenhänge zwischen Bewegung und Entwicklung, Gesundheit und Lernen sind wissenschaftlich nachgewiesen worden. Die enorme Bedeutung der Bewegungsförderung und die daraus erwachsende Verpflichtung der Schulen, für die Gestaltung des kindlichen Schulalltags gute Lösungen zu suchen, zeigen die nachstehenden Punkte:

- Viele Studien haben nachgewiesen, dass sich Kinder im alltäglichen Leben nicht ausreichend bewegen. Das führt zu einem Bewegungsmangel, dem die Schule nach besten Kräften etwas entgegensetzen sollte. Die damit verbundene mangelnde Körperwahrnehmung führt dazu, dass sich zunehmend mehr Kinder auffällig verhalten und der Umgang mit Ihnen schwieriger wird.
- Bewegung als Schulzeit strukturierendes Unterrichtsprinzip eröffnet zusätzliche Lernkapazitäten und weckt Potenziale. Den Kindern wird durch vielfältige Bewegungsangebote in der Schule die Verbindung von der konkreten Erfahrung hin zum abstrakten Denken erleichtert, da sie die Inhalte besser begreifen. Ein Beispiel dafür ist das „Superlearning“ aus dem Bereich der Erwachsenen- und Seniorenbildung: Der Lernstoff wird durch eine begleitende Bewegungsaktion körperlich verankert und so besser behalten.
- Durch wiederkehrende Bewegungsphasen in allen Fächern kann die Konzentration der Schülerinnen und Schüler im Unterricht gefördert werden, da der Wachheitsgrad eines Menschen in Verbindung mit den Systemen der Körperwahrnehmung steht. Um über einen längeren Zeitraum konzentriert zu bleiben, sollten die Systeme regelmäßig auch durch Bewegung angesprochen werden. So ist zum Beispiel eine „bewegte Klasse“ in der fünften Stunde nachweislich signifikant konzentrierter.
- Vielfältige Bewegungssituationen fördern und fordern die sogenannten Soft Skills: Flexibilität, Engagement, Teamfähigkeit und Kreativität, etc. Es sind Eigenschaften, die in vielen Fächern und später in vielen Berufen von besonderer Bedeutung sind.

- Bewegung kann zur Integration schwächerer Schülerinnen und Schüler in die Klassengemeinschaft beitragen, da diese teilweise im motorischen Bereich Stärken haben. Lehrkräfte sowie Mitschülerinnen und Mitschüler beobachten dies. Durch Anerkennung und positive Selbsterfahrung sowie durch die Einbindung in die Gemeinschaft können das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein gesteigert werden.
- Aggressivität kann durch ausreichend Bewegung in der Schule gemindert werden.
- Die allgemeine Unterrichtsmotivation der Schülerinnen und Schüler vermag durch vielfältige Bewegungsangebote in allen Schulfächern gesteigert werden. Dadurch, dass die Kinder sich handelnd mit einem Unterrichtsgegenstand auseinandersetzen, kommt man ihrem natürlichen Bewegungsbedürfnis entgegen. Unterricht wird kindgerechter, lustvoller und facettenreicher. Dies erhöht die Effektivität. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse belegen zudem, dass positive Emotionen die Gehirnaktivität erheblich steigern, während Stress sie vermindert. Zusammenfassend kann man festhalten, dass vielfältige Bewegungsmöglichkeiten eine Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung eines Kindes darstellen. Die körperliche und geistige Beweglichkeit eines Menschen kann als wichtige Ressource durch eine bewegungsfördernde Schule entwickelt werden. Kinder sollten daher über den zeitlich begrenzten Sportunterricht hinaus in der Schule regelmäßig in Bewegung kommen, um dem Risikofaktor Bewegungsmangel entgegen zu wirken.

Die Kultusministerkonferenz (KMK) empfiehlt unter anderem, dass Schulen und Sportvereine sich gemeinsam für tägliche Bewegungszeiten einsetzen. Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sollen über den Sportunterricht hinaus fester Bestandteil des Schulprogramms werden und zentrale Bestandteile der Gesundheitsförderung und des sozialen Lernens sein. Sie können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Kinder und Jugendliche die empfohlene tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten bei moderater bis hoher Intensität erreichen. Sie können die Rhythmisierung des Schulalltags unterstützen.

Das Land Schleswig-Holstein greift die Empfehlung der KMK auf, indem Maßnahmen zur Bewegungsförderung mit dem Schuljahr 2024/25 expliziter Bestandteil des schulischen Präventionskonzepts werden. Schulen sind gemäß § 4 Abs. 10 SchulG dazu angehalten, ein schulisches Präventions- und Interventionskonzept insbesondere zu Gefährdungen im Zusammenhang mit sexualisierter, psychischer und körperlicher Gewalt, zur allgemeinen Stärkung und Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler sowie zu strukturellen Maßnahmen zum Umgang mit drohender und bestehender Gefährdung des Kindeswohls vorzuhalten. Ein solches Konzept umfasst diverse Präventionsbereiche, worunter auch das Thema Bewegung fällt.

Der Anspruch von Bewegung und Bewegungsförderung als gesamtschulisches Anliegen bedarf einer konzeptionellen Implementierung im ganzheitlichen Rahmen der Unterrichts- und Schulentwicklung. So soll die Bewegungsförderung im Sinne einer nachhaltigen Implementierung nicht nur als Aufgabe des Schulsports, sondern als pädagogisches Gesamtanliegen auf der Ebene aller schulischer Instanzen anerkannt und in der Aufgabewahrnehmung umgesetzt werden.

Der hier vorliegende Leitfaden **„Lernen in Bewegung - Bewegung macht Schule“** soll Lehrkräften, Eltern, Schulleitungen und anderen verantwortlichen Personen eine Orientierung und Unterstützung sein, so dass eine Aufnahme der Aufgabe Bewegungsförderung in das schulische Präventionskonzept und somit ins Schulprogramm gelingen kann. Der

Leitfaden richtet sich an alle Schularten, so dass in den Schulen selbst zu prüfen ist, inwieweit eine Empfehlung für die jeweiligen Altersstufen geeignet ist.

Der Leitfaden **„Lernen in Bewegung - Bewegung macht Schule“** orientiert sich eng an dem Zahnradmodell nach Städtler und Grams (2023) sowie dem Orientierungsrahmen Schulqualität Schleswig-Holstein und umfasst drei Handlungsfelder:

Das Handlungsfeld I fokussiert Möglichkeiten der Bewegungsförderung rund um das pädagogische Kerngeschäft - dem Lehren und Lernen.

Im Handlungsfeld II geht es darum, wie Rahmenbedingungen und außerunterrichtliche Angebote zur Bewegungsförderung beitragen können und Bewegungsförderung somit als Teil Schulkultur und Schulgemeinschaft verankert werden kann.

Das Handlungsfeld III fokussiert das bewegungsfördernde Steuerungshandeln, das in gemeinsamen Vereinbarungen und Zielsetzungen der verschiedenen schulischen Gremien sowie in der Zusammenarbeit mit dem Schulträger und Träger des schulischen Ganztages erkennbar ist. Das Steuerungshandeln stellt eine wesentliche Grundlage für eine gezielte Weiterentwicklung zu einer bewegungsfördernden Schule dar.

## 2. Handlungsfelder der Bewegungsförderung

<b>I. Lehren und Lernen</b> Bewegungsfördernder Unterricht			
Bewegtes Lernen	Bewegungspausen	Bewegtes Sitzen	Sportunterricht
<b>II. Schulkultur und Schulgemeinschaft</b> Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen und außerunterrichtliche Angebote			
Bewegungsfördernde Pausen	Bewegungsförderung im Ganztags und in Projekten	Außerunterrichtliche Sportwettbewerbe (intern & regional) sowie Sportveranstaltungen	Außerunterrichtliche Anschlussangebote nach Bewegungsdiagnostik* im Sportunterricht
<b>III. Leitung und Qualitätsentwicklung</b> Bewegungsförderndes Steuerungshandeln			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulkonferenzbeschluss</li> <li>• Lehrerkonferenzbeschluss</li> <li>• Fortbildungsplanung</li> <li>• Elternarbeit</li> <li>• Zusammenarbeit mit dem Schulträger</li> <li>• Zusammenarbeit mit dem Träger des Ganztags</li> </ul>			

\* Bewegungchecks finden regelmäßig in den 3. Klassenstufen der Grundschulen in SH statt.

## 3. Empfehlungen zur Bewegungsförderung an Schulen

### 3.1 Handlungsfeld I: Lehren und Lernen - Bewegungsfördernder Unterricht

#### I a. Bewegtes Lernen

##### **Rhythmisierung des Unterrichts und Gestaltung der Lernumgebung**

Wie Lern- und Hirnforschung schon seit längerem nachgewiesen haben, hat ausreichend Bewegung einen positiven Einfluss auf das Lernen. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse werden im heutigen Schulalltag allerdings nach wie vor nur selten in der Praxis berücksichtigt. Noch immer lernen Kinder und Jugendliche vor allem im Sitzen auf Standardstühlen und an Standardtischen in bewegungsarmer Umgebung. Die Folgen sind Unkonzentriertheit, Langeweile und Haltungsschäden.

Ein bewegungsfördernder Unterricht bzw. Schulalltag bietet die Möglichkeit, dem entgegenzuwirken und dadurch auch das Lernen aktiv zu unterstützen.

Schultage sollten dabei nach Möglichkeit so rhythmisiert werden, dass sie den natürlichen Bedürfnissen der Lernenden nach Bewegung entgegenkommen. Außerdem kann es hilfreich sein, Schulgebäude und Klassenräume zu bewegungsreichen und damit lernförderlichen Orten umzugestalten. Dabei geht es nicht nur darum, Bewegungspausen zur „Entlastung“ einzuplanen, sondern vielmehr die Bewegung in allen Bereichen des Unterrichts und des Schullebens mitzudenken!

##### **Impulse für eine Veränderung der Rhythmisierung des Schultages:**

- Stundenplangestaltung berücksichtigt Lern- und Freizeit, An- und Entspannungsphasen, Produktivität und Erholung
- Forschendes, individualisiertes Lernen an verschiedenen Orten steht im Mittelpunkt des Unterrichts
- Unterricht findet in einem Wechsel von frontalen Situationen und selbstbestimmten Lernen statt
- Taktung des Unterrichts überdenken (z. B. 60 oder 80 Minuten-Unterrichtsstunden statt 45 Minuten- Taktung)
- Genügend Zeit für das Ankommen der Lernenden in der Schule einplanen - Ankommenszeit als Qualitätszeit verstehen (z. B. durch persönliche Begrüßung der Lernenden, Gleizeit mit bewegungsfördernden Angeboten...)
- Bewegung wird als Ressource für Lehren und Lernen gesehen und nicht nur als „Ausgleich“ (z. B. Lernen von Vokabeln im Gehen)
- Natürliche Bewegungsfreude der Lernenden wird durch geöffnete Unterrichtssituationen gefördert
- ...

##### **Impulse für die Gestaltung von bewegungsanregenden und damit lernförderlichen Klassenräumen und Schulgebäuden:**

- Gesamten Schulraum als Lernraum nutzen (z. B. Flure, Fensterbänke oder den Schulhof mit einbeziehen)
- Im Klassenraum Möglichkeiten schaffen, in unterschiedlichen Positionen zu arbeiten (z. B. Stehtische, Liegeflächen...)

- Bewegungseinladende Materialien für drinnen in der Klasse gut zugänglich zur Verfügung stellen (z. B. Geschicklichkeitsspiele für Feinmotorik, Jongliermaterialien ...)
- Bewegungsmöglichkeiten im Schulgebäude schaffen (Klettermöglichkeiten schaffen, Fingerlabyrinth...)
- Rückzugsorte für „kleine Auszeiten“ und individuelles Lernen schaffen
- Anschaffen von ergonomischem Schulmobiliar
- ...

Die aufgeführten Impulse sollen hier nur als Anregung dienen. Jede Schule muss individuelle Schwerpunkte setzen und kann natürlich auch eigene, ganz andere Ideen finden. Auch ist es nicht entscheidend, dass man gleich ganz große Veränderungen vornimmt. Es geht vielmehr darum, sich auf den Weg zu machen. Sinnvoll kann es in dem Zusammenhang sein, eine Lenkungsgruppe bestehend aus Schulleitung, Lehrkräften, Eltern und Schülern zu bilden, die Ideen sammelt, sortiert und dann der ganzen Schulgemeinschaft zur Entscheidung vorstellt. Wichtig ist dabei, dass alle Beteiligten verstehen, warum sich etwas ändern muss, sie mögliche Veränderungen als sinnvoll erachten und dass jeder das Gefühl hat, die Umgestaltungen bewältigen zu können.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)

[www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de)

[www.bewegteschule.at](http://www.bewegteschule.at)

## I b. Bewegungspausen

### **Einsatz von Bewegungspausen im Unterricht: Muntermacher - Lernoptimierer - Entspannung**

Schon seit längerem ist bekannt, dass aktive Bewegungspausen im Unterricht dazu führen, dass sich die Lernenden nach einem Bewegungsimpuls wieder besser konzentrieren und dadurch das sich anschließende Lernen leichter fällt.

Wie bereits im vorherigen Kapitel ausgeführt, sollte sich die Schule allerdings nicht nur auf diese kurzen Bewegungsaktivitäten beschränken, sondern diese in ein bewegungsanregendes Gesamtumfeld integrieren.

Kurze, bewegte Pausen dienen dabei unterschiedlichen Zwecken. Sie können die Lernenden wieder munter machen, können dazu beitragen, das Lernen zu optimieren oder aber auch zur Entspannung eingesetzt werden:

#### 1. Bewegungspausen als Muntermacher:

Bewegungsimpulse ohne Materialeinsatz zu Beginn einer Stunde führen dazu, dass die Lernenden aktiviert werden und so kommende Lerninhalte besser aufnehmen können. Des Weiteren steigert ein fröhlicher, bewegter Einstieg die Freude am Unterricht und kann neue Energien bei den Lernenden freisetzen.

#### 2. Bewegungspausen als Lernoptimierer:

Bewegungspausen können gezielt dazu eingesetzt werden, das Lernen der Schülerinnen und Schüler zu optimieren. Ausgewählt werden sollten hierbei Übungen und Spiele die beispielsweise die Konzentrationsfähigkeit erhöhen, die Wahrnehmung schulen oder die

Gedächtnisleistungen verbessern. Des Weiteren können Übungen ausgesucht werden, die dazu führen, dass die Schülerinnen und Schüler Lerninhalte besser verarbeiten können.

### 3. Bewegungspausen zur Entspannung:

Am Ende von anstrengenden Phasen im Unterricht können Übungen und Spiele zum Einsatz kommen, die die Lernenden entspannen. Solche Bewegungsimpulse verfolgen unterschiedliche Ziele. Zum einen können sie dazu führen, eine vorherige Lernsituation abzuschließen und wieder zu sich selbst zu finden. Zum anderen können sie dazu beitragen, sich auf neue Aufgaben vorzubereiten. Zusätzlich sind Entspannungsübungen immer auch gesundheitsförderlich.

Die Lehrkraft muss sich vor dem Einsatz einer Bewegungspause immer darüber im Klaren sein, welche dieser Intentionen sie zu dem jeweiligen Zeitpunkt verfolgt, um passende Spiele und Übungen auszuwählen.

Ideen zu allen drei Bereichen findet man unter anderem auf folgenden Internetseiten:

[www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)

[www.materialboerse.ejo.de](http://www.materialboerse.ejo.de)

[www.spielewiki.org/wiki/1\\_2\\_3](http://www.spielewiki.org/wiki/1_2_3)

[www.zgb-buchen.de/images/service/beratung/konzentrationsprobleme.pdf](http://www.zgb-buchen.de/images/service/beratung/konzentrationsprobleme.pdf)

## I c. Bewegtes Sitzen

Trotz der Tatsache, dass den meisten Lehrkräften bewusst ist, dass zu langes, stilles Sitzen nicht lernförderlich ist, verbringen die Lernenden nach wie vor sehr viel Zeit in der Schule sitzend.

Diese Sitzroutine gilt es zu durchbrechen, um Schülerinnen und Schülern ein produktives Lernen zu ermöglichen.

Auch hier kann man mit kleinen Schritten beginnen.

### **Impulse dafür, Sitzroutinen zu durchbrechen:**

- Schülerinnen und Schüler können dazu angehalten werden, dynamisch zu sitzen. Das bedeutet, dass sie ihre Sitzposition abwechslungsreich wählen können (z. B. nach vorne oder nach hinten gebeugt, die Beine gestreckt oder angewinkelt, verkehrt herum auf dem Stuhl sitzen, ...). Eine Erlaubnis durch die Lehrkraft ist nicht erforderlich.
- Schülerinnen und Schüler dürfen in unterschiedlichen Positionen arbeiten (im Stehen, auf dem Bauch liegend, bei jeder neuen Aufgabe eine neue Position einnehmen, ...). Die Wahl der Position treffen die Lernenden selbstständig und mit Rücksicht auf die Lerngruppe.
- Im Klassenraum gibt es die Möglichkeit, beispielsweise an Stehtischen, halbhohen Regalen oder auf Fensterbänken zu arbeiten. Ein Ortswechsel ist hierbei erwünscht.
- Die Lernenden dürfen auch im Gehen arbeiten (z. B. beim Üben von 1x1-Aufgaben, Vokabeln, ...).
- Das Lernen und Arbeiten ist auch außerhalb des Klassenraums erlaubt (z. B. in Gruppenräumen, auf Fensterbänken oder Stehtischen auf den Fluren, Bänke und Tische auf dem Schulhof können genutzt werden, ...).

- Das „Vorne“ und die Tafelbindung werden aufgehoben. Die Lehrkraft befindet sich bei Erklärungen an unterschiedlichen Stellen im Klassenraum. Die Schülerinnen und Schüler müssen ihre Position aktiv verändern, um die Lehrkraft sehen zu können.
- Bei der Neuanschaffung von Schulmobiliar wird darauf geachtet, dass die Möbel ergonomisch geformt und möglichst höhenverstellbar sind.
- Kinder erhalten die Erlaubnis, sich im Bedarfsfall eine Auszeit zu nehmen. Hier dürfen sie sich, je nach Vereinbarung, bewegen oder entspannen. Für eine Entspannungsphase gibt es Rückzugsmöglichkeiten in der Klasse, in einem Gruppenraum oder auf dem Flur.
- ...

Diese Impulse dienen auch hier der Anregung. Sie können durch eigene Ideen ergänzt werden.

## I d. Sportunterricht



Der Sportunterricht ist als verbindliches Unterrichtsfach der Bereich des Schulalltags, in dem Bewegung die zentrale Rolle spielt. Sportunterricht ist demzufolge immer bewegungsfördernd.

Ziel jeder Schule sollte es insbesondere sein, dass die Lernenden einen Unterricht erleben, der qualitativ hochwertig ist und dadurch lernwirksam wird. Sportunterricht soll in diesem Sinne nachhaltig gestaltet werden. Dies kann gelingen, wenn er abwechslungsreich und bewegungsintensiv durchgeführt wird.

Die Fachanforderungen Sport der einzelnen Schularten bieten hierfür den rechtlichen und inhaltlichen Rahmen. Unter Berücksichtigung der sechs Sinnperspektiven des Sportunterrichts haben die Sportlehrkräfte der Schulen die Aufgabe, die schulinternen Fachcurricula für das Fach Sport zu konzipieren. Hierbei gilt es, alle verbindlichen Bewegungsfelder zu berücksichtigen, damit Schülerinnen und Schüler einen vielfältigen Unterricht erhalten,

der ihnen die Möglichkeit bietet, ihre motorischen Fähigkeiten bestmöglich zu entwickeln. So kann das wesentliche Ziel erreicht werden: Kinder und Jugendliche zu lebenslangem Sporttreiben motivieren. Hier liegt ein großes Potenzial, um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Es ist demnach erforderlich, einen differenzierten und individualisierten Unterricht durchzuführen, der es allen Lernenden ermöglicht, Fortschritte zu machen. Der Einsatz diagnostischer Testverfahren eröffnet in diesem Zusammenhang besondere Möglichkeiten. So geben die in Schleswig-Holstein neu eingeführten Bewegungchecks den Lehrkräften der 3. Klassenstufe Auskünfte über Stärken und Schwächen der einzelnen Schülerinnen und Schüler. Die Testergebnisse ermöglichen eine gezieltere Planung des nachfolgenden Sportunterrichts und bieten zusätzlich eine Grundlage für das Gespräch mit den Eltern.

Des Weiteren spielt die Motivation der Lernenden durch die Lehrkräfte eine zentrale Rolle für einen gelungenen Sportunterricht. Das Schulcurriculum sollte vielfältige Inhalte und Methoden enthalten und zudem Räume eröffnen, um die Interessen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.

Außerdem kann die Etablierung einer dritten bzw. weiteren Sportstunde die Wirksamkeit des Sportunterrichts erhöhen.

Eine weitere Möglichkeit bietet die Einführung eines täglichen „Frühsports“ (z. B. zehnmütige Bewegungseinheit vor Beginn der ersten Stunde) in einer veränderten Rhythmisierung von Unterricht (siehe Abschnitt a) Bewegtes Lernen), um Schülerinnen und Schüler zu aktivieren und damit auf das Lernen vorzubereiten.

#### **Weitere Impulse für einen bewegungsfördernden Sportunterricht:**

- Über das gemeinsame Schulcurriculum hinausgehende Absprachen in der Sportfachschaft zu geplanten Unterrichtseinheiten (z. B. gemeinsame Aufbauten beim Turnen)
- Regelmäßige Überprüfung und Anpassung der schulinternen Fachcurricula
- Wiederkehrende Teilnahmen an Fortbildungen im Fach Sport
- Schulinterne Fortbildungen (Fachwissen zu einzelnen Bewegungsfeldern im Team nutzen), zu denen ggf. auch Experten zu einzelnen Themen an die Schule eingeladen werden könnten (z.B. DFB-Mobil)

[Auf dieser Seite finden Sie die Fachanforderungen Sport sowie die Leitfäden](#)

## 3.2 Handlungsfeld II: Schulkultur und Schulgemeinschaft - Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen und außerunterrichtliche Angebote

### II a. Bewegungsfördernde Pausen



#### **Schulhöfe gestalten - auf die Freiräume kommt es an!**

Bewegung fördert die Gesundheit. Bewegung und Bewegungsfreude sind menschliche Grundbedürfnisse. Die Räume der Schule sind als dritter Pädagoge im Lern- und Lebensraum Schule bedeutsam und bieten insbesondere im Außengelände viele Entwicklungs- und Lernpotenziale.

Freiräume sind Selbstlernräume und fördern vielfältige Kompetenzen, dies umso mehr im naturnah gestalteten Außengelände. Die Aufenthaltsqualität im Außengelände ist an ein Anforderungsprofil gebunden:

- Räume mit Bewegungsangeboten und Spielwert
- Aktivitäts- und Rückzugsräume
- Naturräume bieten vielfältige kreative Bewegungsmöglichkeiten
- Naturräume bieten (altersgerechte) Erfahrungen mit den Elementen Erde, Wasser, Luft
- Motorischer Anforderungscharakter als Motivation für Bewegung
- Motorische Unterforderung führt zu Langeweile
- Umgang mit Risiko und Wagnis reduziert Unfälle und stärkt die Selbstsicherungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler
- Gestaltung von Außengelände ist schulstufenabhängig
- Mitgestaltung von Außengelände durch Schülerinnen und Schüler

#### **Pausenzeiten kultivieren**

Pausenzeiten sind Lernzeiten und sollten kultiviert werden. Dazu gehört eine Rhythmisierung im Schulalltag, die Pausenzeiten ermöglicht, die als Bewegungspause genutzt werden kann. Zudem sollten Ess- von Bewegungspausen getrennt werden, denn beim Essen lernen die Schülerinnen und Schüler, sich gesund zu ernähren.

Folgende Leitgedanken sind zu berücksichtigen:

- Bewegungspausen mindestens 25 Minuten
- Klare Regeln für die Bewegungspause
- Bewegungsapps können Bewegung anleiten, Handynutzung kann auch Bewegung einschränken
- Spielgeräte, Kleingeräte ausgeben, z. B. Weichschaumbälle, Frisbees, Seile, Gummitwists, Hula Hoop-Reifen, Topfstelzen, Indiacas, ..
- Trendsportarten anbieten: Slackline, Beachvolleyball, Spikeball, Einräder, Boule, ...

Erfahrungen aus der „Bewegten Schule“ zeigen, dass motorisch anforderungsreich gestaltete Schulhöfe Schülerinnen und Schüler zu Spiel und Bewegung motivieren. Aggressives Verhalten wird weniger beobachtet. Schülerinnen und Schüler entwickeln soziale, motorische und kognitive Kompetenzen. Am Nachmittag und in der Ganztagsbetreuung bietet der Freiraum einen hohen Erholungs- und Spielwert und ist gesundheitsfördernd.

Weitere hilfreiche Ideen finden Sie hier:

[Schulhöfe gestalten DGUV Information 202-063](#)

[Bewegung nützt dem Kopf](#)

[Das macht Schule -Pausenhofprojekte](#)

[Tob Dich fit und schlau!](#)

[Fit4future Bewegungspausen](#)

[Ideenreise: Spielideen für den Pausenhof](#)

## **II b. Bewegungsförderung im Ganztag und in Projekten**

Die Mehrzahl der Ganztagschulen in Schleswig-Holstein sind Offene Ganztagschulen und Grundschulen mit Betreuungsangeboten in der Primarstufe. Träger eines Ganztags- und Betreuungsangebots ist der Schulträger oder ein von diesem mit der Durchführung des Ganztags- bzw. Betreuungsangebots beauftragter Kooperationspartner. Der Träger hält ein für alle Schülerinnen und Schüler offenes und grundsätzlich freiwilliges Angebot vor mit dem Ziel, die Bildungschancen junger Menschen zu erhöhen, deren individuelle Fähigkeiten und Neigungen zu fördern und Benachteiligungen abzubauen. Die konkrete Anmeldung für einzelne oder mehrere Angebote bis zum vollumfänglichen Angebot erfolgt für die Dauer von mindestens einem Schulhalbjahr; daraus resultiert eine verbindliche Teilnahme für die Schülerinnen und Schüler. Der schulische Ganztag bietet daher insbesondere Möglichkeiten, den Lebensraum Schule mit vielfältigen Bewegungsangeboten zu bereichern und schulische Angebote zur Bewegungsförderung zu ergänzen und zu vertiefen. In enger Zusammenarbeit von Schulleitung, Schul-/Durchführungsträger, Koordinator/-in des Ganztags und außerschulischen Kooperationspartnern, hier vor allen Dingen den Sportvereinen und den Sportverbänden, sind unterrichtsergänzende Angebote zu Bewegung, Spiel und Sport bereits jetzt fester und unverzichtbarer Bestandteil des schulischen Ganztags. In schulischen Ganztagsangeboten kann gezielte Begabungsförderung sportlicher Talente oder sozialer Talente im Sport ebenso stattfinden wie Sportförderkurse oder das Schaffen von vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die dem Wunsch der Schülerinnen und Schüler nach freiem Bewegen und Spielen nachkommen.



Um möglichst viele Schülerinnen und Schüler für die Teilnahme an den freiwilligen Bewegungsangeboten zu motivieren, empfiehlt es sich,

- die Interessen und Neigungen der Schülerinnen und Schüler konsequent in den Blick zu nehmen und durch geeignete Instrumente abzufragen, auch der Hintergrund der Schülerinnen und Schüler und ihr soziales Umfeld (z. B. Migration) sollte bei der Gestaltung des Angebots berücksichtigt werden;
- ein vielfältiges Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot bereitzustellen, das möglichst vielen Interessen entgegenkommt;
- auch mal ungewöhnliche Bewegungsangebote zu machen, die sich insbesondere an die weniger sportinteressierten Schülerinnen und Schüler richten (z. B. Yoga, Psychomotorik, Zirkus), um auch diejenigen zu motivieren, die sich durch herkömmliche Sportangebote nicht angesprochen fühlen;
- gesundheitsorientierte Formate anzubieten (z. B. Fitness)
- und Schülerinnen und Schülern durch Schnupperangebote den Zugang zu einem Bewegungsangebot zu erleichtern.

Um an Schulen ein möglichst vielfältiges Angebot im schulischen Ganztage mit einem Schwerpunkt im Bereich Bewegung, Spiel und Sport vorzuhalten, bedarf es eines starken Engagements der Beteiligten vor Ort bei Initiierung solcher Angebote.

- Es empfiehlt sich hierzu, dass Schulleitung, Schul-/Durchführungsträger und Koordinatorinnen und Koordinatoren des schulischen Ganztageangebotes gemeinsam und gezielt auf den gemeinnützigen, organisierten Sport (z.B. Sportverein) in der Region zugehen, um Kooperationsmöglichkeiten zu erörtern. Nach einer Vertragsanbahnungsphase, in der zwischen den zuvor genannten Beteiligten die Rahmenbedingungen der Kooperation besprochen und geklärt werden, müssen entsprechende Kooperationsverträge geschlossen werden. Der Inhalt der Verträge muss insbesondere regeln: die Dauer des Vertrages, die Aufgaben, den Umfang der Weisungsbefugnis der Schulleitung gegen-

über der einzusetzenden Kraft und die Beendigung des Vertrages aus Gründen, die im Schuldienst zur fristlosen Kündigung oder zur Entfernung aus dem Dienst berechtigen würden, sowie die Beendigung bei Wegfall des Bedarfs. Eine Handreichung, die darüber Aufschluss gibt, in welcher Vertragsform das Kooperationsverhältnis begründet werden kann und entsprechende Vertragsmuster zur Begründung des Kooperationsverhältnisses hält das Land Schleswig-Holstein [unter folgendem Link kostenfrei vor](#).

- Bei Eingehen eines Kooperationsverhältnisses sind insbesondere auch die [Vorgaben der Richtlinie „Ganztag und Betreuung“](#) und insoweit vor allem die Ziff. 5.3 der Richtlinie „Ganztag und Betreuung“ einzuhalten. Es ist sicherzustellen, dass von den im Ganztag eingesetzten Personen keine Gefährdung für das Wohl der an den Ganztags- und Betreuungsangeboten teilnehmenden Schülerinnen und Schüler ausgeht. Zwingend erforderlich ist daher die Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses.
- Ergänzend ist auf die Ziff. 8 Sportliche Aktivitäten mit besonderen Qualifikationsanforderungen des Runderlasses des Ministeriums für Bildung und Frauen vom 19. Mai 2006 - III 422 - [Erlass „Lernen am andern Ort“](#) hinzuweisen, dessen Vorgaben ggf. ebenso einzuhalten sind.
- Auch der Einsatz von Schülerinnen und Schüler mit außerschulisch erworbenen Kompetenzen (z. B. Übungsleiterscheine oder Trainerlizenzen) für Bewegungsangebote kann unter Anwendung besonderer Sorgfalt im Umgang - gerade beim Einsatz von minderjährigen Schülerinnen und Schülern - unter Einhaltung aller Rahmenbedingungen grundsätzlich in Betracht kommen.
- § 17 Abs. 4 SchulG SH erlaubt es grundsätzlich auch, dass Schülerinnen und Schüler mit der Beaufsichtigung betraut werden. Auch insoweit haben Schulleitung, Schul-/ Durchführungsträger und Koordinator/-in des Ganztagsangebots sich darüber zu verständigen, welche Angebote gebraucht werden und wer diese erfüllen kann. Mit entsprechend geeigneten Schülerinnen und Schülern muss dann ein Vertragsverhältnis begründet werden, insoweit wird grundsätzlich auf die zuvor gemachten Ausführungen verwiesen. Ergänzend ist darauf hinzuweisen, dass für den Einsatz von Schülerinnen und Schüler im Rahmen der Angebote des schulischen Ganztags regelmäßig Arbeitsverträge abzuschließen sein werden, insoweit wird explizit auf die Ausführungen in der [oben genannten Handreichung](#), dort insbesondere die S. 5, 9, 10 und 15 verwiesen, weitere altersabhängige Arbeitsschutzbestimmungen, die Anforderungen der Richtlinie „Ganztag und Betreuung“ sowie die Bestimmungen zu den Qualifikationsanforderungen bei sportlichen Aktivitäten nach Nr. 8 des Runderlasses des Ministeriums für Bildung und Frauen vom 19. Mai 2006 - III 422 - [Erlass „Lernen am andern Ort“](#) sind zu berücksichtigen.
- Die [Serviceagentur Ganztägig lernen Schleswig-Holstein](#) unterstützt seit 2005 in Schleswig-Holstein kostenfrei Ganztagschulen und solche, die es werden wollen, in allen Fragen ganztägiger Bildung. Schulleitungen, Lehrkräfte, Kooperationspartner/-innen, pädagogische Mitarbeiter/-innen, Kommunen, Schulverbände, Träger der Jugendhilfe, die Schulaufsicht und weiteren Institutionen können auf Informationen, Fortbildungs- und Beratungsangebote zurückgreifen.

Um Schülerinnen und Schüler zu motivieren, eine aktive Rolle bei der Gestaltung der Angebote zu Bewegung, Spiel und Sport einzunehmen und das ehrenamtliche Engagement der Schülerinnen und Schüler zu fördern, bietet es sich an

- Schülerinnen und Schüler zu befähigen, selbstständig Schulsportgemeinschaften zu leiten, indem diesen Schülerinnen und Schülern vorab selbst die Teilnahme an Qualifizie-

rungsmaßnahmen (z. B. Ausbildung zur Jugendleiterassistenz oder Übungsleiterin und Übungsleiter sowie Erwerb der JULEICA) angeboten wird,

- die Schülerinnen und Schüler sowie die Schülervertretung verbindlich in die Ganztagsplanung einzubeziehen, um passgenaue Angebote für die Schülerinnen und Schüler zu initiieren und so letztlich Akzeptanz und Teilnahme an den Angeboten in der Schülerschaft zu erhöhen.

### **Projekt Schule und Verein**

Das Projekt Schule und Verein fördert seit vielen Jahren außerunterrichtliche Sportangebote, indem Schulen eine Kooperation mit Sportvereinen in ihrer Region eingehen. Kinder und Jugendliche werden durch qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter (mind. Übungsleiter-C-Lizenz) angeleitet.



Ziel der Angebote ist es, junge Menschen für den Sport, insbesondere den Sport im Verein, zu begeistern, sie zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren, an eine dauerhaft sportbezogene, gesundheitsbewusste Lebensweise heranzuführen und damit zur Bildung einer gefestigten Persönlichkeitsstruktur beizutragen. Außerdem profitieren auch die Sportvereine durch dieses Projekt. Es bietet die Möglichkeit, neue Sportlerinnen und Sportler für den Vereinssport zu begeistern.

Ein Schwerpunkt des Kooperationsprojektes Schule und Verein ist die außerunterrichtliche Schulsportarbeitsgemeinschaft (AG), die vom Sportverein als Träger der Maßnahme durchgeführt wird. Die Kooperation ermöglicht es, in Zusammenarbeit mit ortsnahen Sportvereinen durch qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter in den Schulen zusätzliche Bewegungsangebote, zum Beispiel in den Nachmittagsstunden, anzubieten. Sportvereine erhalten finanzielle Unterstützung für den Einsatz von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern und Versicherungsschutz für alle beteiligten Schülerinnen und Schüler.

Für die Aufnahme schulsportlicher Projekte in den Schulalltag empfiehlt es sich, die Umsetzungsmöglichkeiten mit den Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern vor Ort zu erörtern. Diese sind vorrangig regionale Sportvereine, der Kreissportverband, der oder die Kreisschulsportbeauftragte sowie der Landessportverband als Kooperationspartner des Bildungsministeriums.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.lsv-sh.de/kinder-und-jugendsport/schule-verein](http://www.lsv-sh.de/kinder-und-jugendsport/schule-verein)

## **II c. Außerunterrichtliche Sportwettbewerbe (intern & regional) sowie bewegungsfördernde Veranstaltungen**

Schulische Wettkämpfe - sowohl schulintern, als auch im Wettstreit mit anderen Schulen - erfreuen sich gerade bei leistungsbereiten Schülerinnen und Schülern großer Beliebtheit. Sie können einen wichtigen Beitrag zur Bewegungsförderung leisten, wenn es gelingt, auch diejenigen Kinder und Jugendlichen anzusprechen, deren Interesse an Bewegung, Spiel und Sport eher weniger ausgeprägt oder noch nicht geweckt ist.

Für eine breite Beteiligung der Schülerinnen und Schüler an Schulsportwettkämpfen empfiehlt es sich,

- Wettkämpfe zunächst in kleinerem Rahmen zu organisieren, z. B. innerhalb einer Klasse oder als Wettkampf zwischen zwei Klassen oder im Jahrgang;
- Schülerinnen und Schüler durch geeignete Übungszeit auf die Wettkämpfe vorzubereiten;
- Wettkampfformate anzubieten, bei denen Schülerinnen und Schüler aus einem Angebot aus Disziplinen gemäß ihrer Stärke auswählen können;
- angepasste Bewegungsformate zu wählen, die die Schülerinnen und Schüler in ihrer Bewegungsfertigkeit und Leistungsfähigkeit bestärken;
- Formate mit alternativer Bewertung durch Relativierung der Leistung, z. B. in Abhängigkeit von der Körpergröße zu entwickeln.

Insbesondere bei der Organisation regionaler und überregionaler Wettkämpfe spielen in Schleswig-Holstein die Schulsportbeauftragten der einzelnen Kreise eine maßgebliche Rolle. Sie organisieren eine Vielzahl außerschulischer Wettbewerbe und beraten bei der Planung interner oder regionaler Sportveranstaltungen neben den bereits bestehenden Strukturen. Die Kreisschulsportbeauftragten informieren auf ihrer Internetseite zu Schulsportveranstaltungen in Schleswig-Holstein z. B. über die Wettkämpfe im Rahmen von Jugend trainiert für Olympia und Paralympics oder den Helgoland-Staffel-Marathon. Darüber hinaus finden in den Kreisen eine Vielzahl weiterer Schulsportwettkämpfe statt, z. B. Grundschulwettbewerbe.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[schulsport.lernnetz.de](https://schulsport.lernnetz.de)

[www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb](https://www.jugendtrainiert.com/grundschulwettbewerb)

[www.jugendtrainiert.com](https://www.jugendtrainiert.com)



[Helgoland-Staffel-Marathon 2022](#)

Veranstaltungen ohne Wettkampfcharakter sprechen wiederum eine Klientel an, für die andere Sinngebungen des Sports als der Wettkampfgedanke bedeutsam sind.

Beispielhaft werden genannt:

- Zirkusprojekte
- Fahrrad- und Rollerführerscheine
- Aktivfahrten (Wasser, Strand, Schnee, Berge, ...)
- Projektstage und -wochen

## **II d. Außerunterrichtliche Anschlussangebote nach Bewegungsdiagnostik im Sportunterricht**

Sport ist ein verbindliches Unterrichtsfach. Der Sportunterricht ist im Schulalltag etabliert und bietet Schülerinnen und Schülern in jeder Jahrgangsstufe vielfältige Möglichkeiten, sich regelmäßig intensiv und gleichermaßen lernwirksam zu bewegen. Kurz: Sportunterricht ist bewegungsfördernder Unterricht (siehe Abschnitt I. d).

Sportunterricht wirkt zudem über das Bewegungslernen der Sportstunden hinaus, indem Interesse für das Sporttreiben außerhalb des Sportunterrichts geweckt wird. Er bietet

auch den idealen Rahmen dazu, dass Sportlehrkräfte direkt zur Teilnahme an außerunterrichtlichen Anschlussangeboten anregen.

Insbesondere bietet die Durchführung und Auswertung der „Bewegungschecks“ in den 3. Klassenstufen der Grundschulen allen Sportlehrkräften eine ideale Gelegenheit, eine Rückmeldung der Ergebnisse an die Eltern - z. B. im Rahmen eines Gesprächs nach den Halbjahreszeugnissen oder in Beilagen zu Zeugnissen - zu leisten und mit Empfehlungen zu verbinden. So

kann zur Teilnahme an außerunterrichtlichen Bewegungsangeboten innerhalb der Schule (z. B. Sportangebote im Ganzttag oder Sportförderunterricht für getestete Kinder) oder außerhalb der Schule (z. B. Vereinsangebote) angeregt werden.

Es ist sinnvoll, im Kollegium Vereinbarungen zum Zeitpunkt - z. B. in Halbjahresgesprächen - und zur Form dieser Rückmeldungen zu treffen. In den Gesprächen mit Eltern können Informationen zu Angeboten im schulischen Umfeld übergeben werden, die zuvor auch mit Vereinen in der Umgebung abgestimmt worden sind.

Informationen zu den Bewegungschecks finden Sie hier:

[www.uni-flensburg.de/sport/forschung-1/projekt-bewegungschecks](http://www.uni-flensburg.de/sport/forschung-1/projekt-bewegungschecks)



### **3.3 Handlungsfeld III: Leitung und Qualitätsentwicklung - Bewegungsförderndes Steuerungshandeln**

Die Förderung einer bewegungsfreundlichen Haltung innerhalb der Schulgemeinschaft ist von entscheidender Bedeutung für das ganzheitliche Wohlbefinden und die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Eine bewegungsfördernde Einstellung, die von allen Mitgliedern der Schule geteilt wird, geht weit über den Sportunterricht hinaus und prägt den gesamten Schulalltag. Die Lehrkräfte spielen eine Schlüsselrolle, indem sie nicht nur den Nutzen körperlicher Aktivität im Unterricht betonen, sondern auch kreative Wege finden, um Bewegung in den Lernprozess zu integrieren oder außerunterrichtliche Bewegungsangebote bereithalten. Die Schulleitung hat die Aufgabe, eine bewegungsfreundliche Kultur zu fördern, indem sie klare Richtlinien und Unterstützung für Lehrkräfte bereitstellt und in der Kommunikation nach außen Eltern, Schulträger und außerschulische Partner für die Entwicklungsziele der Schule zu einer bewegungsfördernden Schule sensibilisiert. Es ist eine gemeinsame Anstrengung aller Mitglieder der Schulgemeinschaft, die positive Auswirkungen auf die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler haben kann.

Das Steuerungshandeln kann an verschiedenen Stellen zur Bewegungsförderung beitragen:

#### **III a. Konferenzen zum Thema Bewegungsförderung**

Konferenzen zum Thema Bewegungsförderung sind ein zentrales Schulentwicklungsmoment. Auf Lehrer- und Schulkonferenzen können sowohl das gesamte Schulteam, als auch Elternvertretung, Schüler-/innenvertretung und Schulträger über den Auftrag der Schulen

zur Bewegungsförderung informiert werden und es können Absprachen getroffen und Zuständigkeiten festgelegt werden.

Es empfiehlt sich zur Implementation der Bewegungsförderung als Teil des schulischen Präventionskonzeptes

- über die Bedeutung von Bewegung für Kinder und Jugendliche für Lernen und Entwicklung zu sprechen,
- über Möglichkeiten der Integration von Bewegung in den Schulalltag zu informieren,
- ggf. die Wirkungen von Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung konkret erfahrbar zu machen,
- eine Bestandsaufnahme zu bestehenden Maßnahmen der Bewegungsförderung in allen Bereichen schulischen Handelns durchzuführen, um diese als Grundlage weiterer Planung zu nutzen,
- Planungsschritte abzustimmen und Meilensteine festzulegen,
- Zuständigkeiten zu klären,
- den Fortbildungsbedarf zu ermitteln und Vereinbarungen zu Fortbildungen zu treffen,
- die Fachkompetenz der Sportlehrkräfte für diese Schulentwicklungsaufgabe zu nutzen.

### **III b. Fortbildungen zum Thema Bewegungsförderung**

Die Schulleitung entscheidet über die Ausgestaltung der Fortbildungsplanung, die in der Lehrerkonferenz beschlossen wurde. Diese Steuerungsmaxime sollte dafür genutzt werden, dass das Fortbildungskonzept der Schule das Thema Bewegungsförderung bedeutsam berücksichtigt. Fortgebildeten Kollegien wird es ein hohes Anliegen sein, Bewegung im Schulalltag zu implementieren und vielfache Ansätze nutzen.

Fortbildungen zu dieser Thematik beschränken sich nicht auf die Zielgruppe der Sportlehrkräfte. Das IQSH wird Lehrkräfte aller Fachbereiche und Schularten mithilfe geeigneter Fortbildungen befähigen, Schülerinnen und Schüler im Unterrichtsalltag zu größerer körperlicher Aktivität zu bringen.

Fortbildungsbedarfe können auch niedrigschwellig durch schulinterne Formate gedeckt werden, indem z. B. Sportlehrkräfte oder Lehrkräfte mit entsprechenden Vorerfahrungen Mikrofortbildungen im Kollegium durchführen.

Schulen mit einem bereits erprobten und bewährten Konzept der Bewegungsförderung können als Leuchtturmschulen dienen. Interessierte Kollegien können hier Eindrücke und Anregungen für eigene Fortbildungen bzw. für ihre Fortbildungsplanung gewinnen.

**[Schule in Bewegung - IQSH Fachportal \(lernnetz.de\)](#)**

### **III c. Elternarbeit**

Bewegungsförderung betrifft selbstverständlich nicht nur die Umgebung der Schule und des Ganztages. Auch die Einbindung von Eltern bei der Umsetzung von Bewegungsförderung spielt eine wichtige Rolle. Die Haltung von Eltern für ein Mehr an Bewegung im Alltag (auch an Wochenenden und in den Ferien) sollte in die gleiche Richtung zielen wie die bewegungsfördernde Schule des Kindes. Auf allen Ebenen der Zusammenarbeit mit Eltern kann dies thematisiert werden. Ein zusätzliches Ziel ist also der Transfer der Bewegung von der Schule in das Familienleben. Die Kommunikation dieser Transferidee obliegt allen schulischen Leitungsebenen.

### Impulse für die Elternarbeit

- Ein wichtiger Schritt kann die stärkere Integration der Eltern in das Schulleben sein. Gemeinsame Bewegungsangebote für Kinder, Eltern und Lehrer eignen sich hervorragend, um diese Transfereffekte zu unterstützen.
- Bei der inhaltlichen Spielauswahl sollte darauf geachtet werden, dass die Bewegungsaktivitäten auch in der Freizeit, zu Hause oder im Urlaub von Familien durchgeführt werden können.
- Informieren Sie Eltern über Ziele, Inhalte und Methoden des Schulsports sowie der Bewegungsförderung.
- Gestalten Sie z. B. einen Elternabend als bewegten Elternabend, indem Sie Auflockerungsübungen oder Entspannungsphasen einplanen. So erhalten Eltern einen Einblick, was die Kinder im Unterricht erleben.
- Gewinnen Sie Eltern als Partner und Förderer von Bewegung, Spiel und Sport in der Schulentwicklung. Ggf. verfügen Eltern über Qualifikationen zum Durchführen eines Bewegungs-, Spiel- oder Sportangebotes im Rahmen des offenen Ganztags.
- Ermöglichen Sie interessierten Eltern die Teilnahme an schulinternen Fortbildungsveranstaltungen zur Bewegungsförderung.



### III d. Zusammenarbeit mit dem Schulträger

Gemäß §48 SchulG SH sind die Aufgaben der Schulträger definiert. Eine kooperative Zusammenarbeit von Schule und Schulträger ist wesentlicher Bestandteil gelingender Bildungsarbeit an jedem Standort.

Der positive Effekt von aktiven und körperlich ausgeglichenen Schülerinnen und Schülern kann nachhaltig im Sinne der Schulträger wirksam sein. Diesen zu stärken und mithilfe von sinnvollen Investitionen zu unterstützen ist bedeutsam in der Umsetzung des schulischen Konzeptes der Bewegungsförderung.

Siehe hierzu auch Kapitel II b.

### III e. Zusammenarbeit mit dem Träger des Ganztags

Siehe hierzu Kapitel II b.

## 4. Exkurs: Schülerinnen und Schüler mit Übergewicht und Adipositas

Der Bericht zur Kindergesundheit in Schleswig-Holstein belegt für die Einschulungsuntersuchungen im Untersuchungsjahr 2021/22 eine deutliche Zunahme der Erstklässler mit Übergewicht und Adipositas. Im Vergleich zu den Untersuchungsjahren 2014/15-2018/19 vor der Pandemie beträgt diese Zunahme bei den untersuchten Erstklässlern 2021/22 im Bereich Übergewicht und Adipositas 18 %, im Bereich schweres Übergewicht und Adipositas sogar 27 %.

Übergewichtigkeit und Adipositas sind als chronische Erkrankungen zu verstehen. Die Ergebnisse belegen einen notwendigen Handlungsbedarf in Schulen.

[IM FOKUS - Gesundheitsberichterstattung Schleswig-Holstein - Kindergesundheit in Schleswig-Holstein](#)

[Kurzfassung // Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Schleswig-Holstein - Aktuelle Entwicklungen während der COVID-19-Pandemie](#)

Das **Konzept der bewegungsfördernden Schule** ist ausgezeichnet geeignet, der Problematik zu begegnen. Insbesondere für diese Kindergruppe ist es wichtig, vielfältige motivierende und niederschwellige Bewegungsangebote in allen Handlungsfeldern von Schule anzubieten. Im Sportunterricht darf es nicht zu Beschämung und Ausgrenzung kommen, sondern es müssen passgenaue Bewegungsangebote gefunden werden, die Bewegungsfreude und Bewegungslust fördern.

Lehrkräfte sollten Eltern und Kindern Beratung und Unterstützung anbieten, um Wege aus der Erkrankung aufzuzeigen. Folgende **Beratungs- und Unterstützungsstellen** können genannt werden:

[UKSH Schleswig-Holstein: ambulantes Therapieprogramm active kids](#)

[Förderkids - Durch Dick und Dünn e.V.](#)

[Zentrum für interdisziplinäre modulare Trainingsprogramme](#)

[Fachklinik Sylt -Reha für Kinder, Jugendliche und Familien](#)

## 5. Ergänzende Literatur

[DGUV Information 202-050 Wahrnehmen und Bewegen](#)

[DGUV Information 202-101 Bewegung und Lernen](#)

**ACTivity PRO**motion via **Schools** - eine Initiative des **Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS**.

[www.actipros.de](http://www.actipros.de)

**Herausgeber:**

Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur  
Brunswiker Straße 16-22, 24105 Kiel

Fotos: lcygirl/stock.adobe.com (Titel); Kaja Grube (S.2); candy1812/stock.adobe.com (S.5);  
Drazen/stock.adobe.com (S.11); Christian Schwier/stock.adobe.com (S.13); 849602516/stock.  
adobe.com (S.15); 462207935/stock.adobe.com (S.19); Rido/stock.adobe.com (S.21)

ISSN 0935-4638  
August 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Herausgeber.

Die Landesregierung im Internet: [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf diese Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.