



# Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der ...

## Lebenswelt Schule

Durch die COVID-19-Pandemie sind gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, für Kinder und Jugendliche weggefallen. Dies betrifft insbesondere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Kindertagesstätten (Kitas), Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten, die in der Freizeit im Freundeskreis unternommen werden.

Mit diesem Informationsblatt sollen Schulen dabei unterstützt werden, den Schulalltag bewegter zu gestalten und den Schulsport trotz der COVID-19-Pandemie wieder zu ermöglichen. Schulen stehen vor bislang unbekanntem Aufgaben und Herausforderungen, um Unterrichtssituationen und den schulischen Alltag an die sich ständig verändernden Infektionsschutzmaßnahmen anzupassen.

Das Informationsblatt richtet sich an Schulleitungen, Sportlehrerkräfte und andere Fachlehrkräfte und gibt Anregungen, wie Bewegung von Kindern und Jugendlichen durch die Schule gefördert werden kann. Aufgrund der Dynamik der Corona-Pandemie kann es aus Gründen des Infektionsschutzes sein, dass nicht immer alles umsetzbar ist. Bitte beachten Sie daher die aktuell geltenden Regeln und Empfehlungen zur Hygiene und zum Infektionsschutz.

### **1. Wie hat sich die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in der COVID-19-Pandemie verändert?**

••• Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität in moderater bis hoher Intensität. Nationale Bewegungsempfehlungen gehen sogar einen Schritt weiter und empfehlen ab dem Grundschulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten.

••• Laut Studien haben bei Kindern und Jugendlichen in den so genannten „Lockdowns“ vor allem sportliche Aktivitäten in Verein und Freizeit sowie Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität abgenommen.

••• Aktuelle Statistiken der Sportverbände zeigen, dass auch die Mitgliederzahlen der Sportvereine zurückgehen, vor allem unter jüngeren Mitgliedern. Im Falle von Schulschließungen sind auch Veranstaltungen von Sportvereinen, die dort Angebote vorhalten, betroffen.

### **2. Warum ist Bewegung besonders wichtig – auch während der COVID-19-Pandemie?**

••• Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit aus. Bewegung, Spiel und Sport können einen wichtigen Beitrag zur sozioemotionalen Persönlichkeitsentwicklung leisten.

••• Gleichzeitig ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, auch später als Erwachsene und im Seniorenalter häufiger körperlich aktiv sind. Sie können dadurch über ihre gesamte

Lebensspanne hinweg von den positiven Wirkungen körperlicher Aktivität profitieren.

••• Außerdem können gemeinsame sportliche Aktivitäten ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln sowie Menschen unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft sowie unterschiedlichen Alters zusammenführen.

••• Zudem stärkt regelmäßige körperliche Aktivität das Atemsystem sowie das Immunsystem.

• **Bewegungsmangel hingegen wurde von der WHO als Risikofaktor für einen schweren Verlauf von COVID-19 bewertet. Daher sind Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche gerade während der Pandemie besonders wichtig.**

### 3. Wie kann Bewegung bei Schulkindern während der Pandemie gefördert werden?

#### 3.1

##### **Bewegungsfreundliches Schulklima**

Die Etablierung eines **bewegungsfreundlichen Schulklimas** während der Pandemie kann auch eine Chance für die Zukunft der Schule sein. Dabei wird ein bewegter Schulalltag durch die jeweilige Schulleitung, Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und weiteres Schulpersonal mitgetragen und gestaltet. Bewegung wird in den gesamten Schulalltag sowie in den Unterricht aller Fächer integriert.

Zudem stellt ein **aktiver Schulweg** eine einfache Möglichkeit zur Förderung von Bewegung dar. Der Schulweg sollte zu Fuß oder ggf. mit dem Roller oder Fahrrad zurückgelegt werden.

##### **Tipps für ein bewegungsfreundliches Schulklima**

••• Regelmäßige Bewegungspausen während des Unterrichts können in Form von spielerischen Aufgaben im Stehen am eigenen Lernplatz oder besser mit mehr Bewegungsradius im Freien durchgeführt werden.

••• „The Daily Mile“, bei der sich die Klassen einmal am Tag während der Unterrichts- oder Pausenzeit 15 Minuten in kleinen Gruppen

auf dem Schulhof zügig bewegen (z.B. Joggen im eigenen Tempo), ist eine klassenübergreifende Maßnahme für ein bewegungsfreundliches Schulklima.

*Ein aktiver Schulweg kann durch die Schule gefördert werden, indem sie:*

••• Eltern, Schülerinnen und Schüler motiviert, den Schulweg zum Präsenzunterricht zu Fuß oder ggf. mit Roller oder Fahrrad zurückzulegen.

••• zur Bildung von Gehgemeinschaften („Walking-Bus“) ermutigt, die auch unter Einhaltung von Abstandsregeln möglich sind. Jüngere Kinder könnten jeweils durch ein Elternteil begleitet werden.

••• Schülerinnen und Schüler bzw. Familien auch während der Zeit des Distanzunterrichts zu regelmäßigen Laufwegen zur Schule anregt, z.B. zur Abholung oder Abgabe von Arbeitsmaterialien.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.1 zu finden.

#### 3.2

##### **Sportunterricht**

Eine zentrale Bedeutung im Setting Schule hat der Sportunterricht. Auch unter Pandemie-Bedingungen sollte Sportunterricht mindestens mit dem aktuell **vorgesehenen Stundenumfang** unterrichtet werden. Dazu sollten **pragmatische Lösungen für Bewegungsangebote im Freien** gesucht werden, die gegebenenfalls vom Lehrplan abweichen. Hierfür können z.B. Bereiche des Schulhofes, nahegelegene Freiflächen und die nähere Umgebung der Schule einbezogen werden.

Während der Phase des Distanzunterrichts sollten Sportstunden (in vorheriger Abstimmung mit der jeweils zuständigen Landesunfallkasse) **konsequent** durch **digitalen Sportunterricht** ersetzt werden. Dies sollte im vorgesehenen zeitlichen Umfang geschehen und kann auch mit **Bewegungshausaufgaben** kombiniert werden. Dabei ist es wichtig, dass Schülerinnen und Schüler von der Lehrkraft betreut

werden, da sie Begleitung, Anerkennung, Korrekturen und Rückmeldungen benötigen – je jünger die Schülerinnen und Schüler sind, umso enger sollte die Begleitung sein.

Neben der körperlichen Betätigung ist auch das Erlernen einer sportbezogenen Gesundheitskompetenz wichtig, damit Schülerinnen und Schülern gerade auch während der Corona-Pandemie eine selbstbestimmte Gestaltung des Sports im Hinblick auf die eigene Gesundheit möglich ist. Hierfür sollten die Bewegungsausgaben im Rahmen des Sportunterrichts **reflektiert** werden.

### **Tipps für den Sportunterricht während der Phase des Distanzunterrichts**

*Für den Sportunterricht während der Phase des Distanzunterrichts:*

- bietet sich das Führen eines Bewegungs- oder Trainingstagebuchs an (d.h. die Schülerinnen und Schüler dokumentieren, wie und wieviel sie sich an welchem Tag bewegt haben).
- können die Sportlehrkräfte Hilfestellungen durch mündliches Feedback beim Bewegungslernen zu einem durch die Schülerinnen und Schüler aufgezeichneten eigenen Bewegungsablaufs geben (Videofeedback).
- können digitale Sport-Video-Angebote zur Steigerung der körperlichen Aktivität und Fitness bereitgestellt werden.
- kann von Schülerinnen und Schülern unter Anleitung ein eigener Trainingsplan erstellt werden lassen (ggf. auch als Partnerarbeit für eine Mitschülerin oder einen Mitschüler) und favorisierte Sport-Video-Angebote in der Klasse gesammelt werden.
- sollten von der Sportlehrkraft angeleitete Reflexionen/Selbsteinschätzungen zu wahrgenommenen Veränderungen des Bewegungsverhaltens, des Fitness-Levels etc. eingebunden werden.
- können Schülerinnen und Schüler im Rahmen einer spielerischen Olympiade selbst-

ständig ihre liebsten Sportübungen durchführen, diese beispielsweise per Foto oder Video dokumentieren und hinterher einen Preis erhalten. Als Gewinn könnte – in Kooperation mit lokalen Sportvereinen – eine „Schnuppermitgliedschaft“ bei einem Sportverein ausgelost werden. Dies kann die Vernetzung von Schule und Sportverein stärken und für die Kinder und Jugendlichen einen „Türöffner“ in die Sportwelt darstellen.

Links mit weiteren Anregungen sind unter 6.2 zu finden.

### **3.3**

#### **Aktive Ferien**

Schulen oder Sportlehrkräfte können Familien zu aktiven Ferien mit ihren Kindern anregen oder mit den Klassen besondere Bewegungsaufgaben für die Ferien besprechen, die Spaß machen.

#### **Tipps für aktive Ferien**

- Schülerinnen und Schüler (sowie deren Familien) können über Bewegungsaufgaben zu regelmäßiger Bewegung angeregt werden. Hierzu eignen sich beispielsweise gemeinsame Ausdaueraktivitäten (z.B. Walken, Joggen, Radfahren, Spazierengehen – je nach Fitnessstand können die einzelnen Familienmitglieder auch unterschiedliche Bewegungsformen wählen und dadurch gemeinsam aktiv sein), Ballspiele, Lauf- und Fangspielen, Frisbee, Yoga oder muskelkräftigende Übungen.
- Spielerische Wettbewerbe zwischen den Klassen können die Schülerinnen und Schüler motivieren und zudem die Klassengemeinschaft stärken (z.B. könnte die Summe der täglich pro Klasse erreichten Seilsprünge gezählt werden). Familien können altersgerechte digitale Spiel- und Fitnessangebote empfohlen werden,
- Familien können altersgerechte digitale Spiel- und Fitnessangebote empfohlen werden, die Spaß machen und zu Bewegung anregen.

Links mit weiteren Anregungen sind unter 6.3 zu finden

## 4. Weitere Unterstützungen

Es liegt inzwischen eine große Anzahl verschiedenster Sportangebote online vor, darunter Videos, Apps, Padlets (digitale Pinnwände) oder herunterzuladende Broschüren. Ein Auszug für beispielhafte weiterführende Angebote ist in Kapitel 6 aufgeführt.

Neben einzelnen Ideen und Angeboten gibt es auch **Programme, die Schulen dabei unterstützen, sich zu einer bewegungsfreundlichen Schule weiterzuentwickeln**. Diese Prozesse dauern in der Regel länger, binden die Sichtweisen aller Schul-Beschäftigten mit ein und adressieren auch Strukturen und Rahmenbedingungen im Schulalltag. Ein solcher Entwicklungsprozess könnte für interessierte Schulen z.B. für die Zeit nach der COVID-19-Pandemie angedacht werden.

**Sportlehrkräfte können** durch lokale Sportvereine sowie sportwissenschaftliche Institutionen, insbesondere solche mit angeschlossener Ausbildung zur Sportlehrerin/zum Sportlehrer, bei der Umsetzung von bewegungsfördernden Maßnahmen und Aktionen in Schulen im Rahmen von Kooperationen **unterstützt werden**. Sportwissenschaft bzw. Sportvereine und Schulen sollten dazu in einem engen Austausch bleiben.

## 5. Fazit

- Tägliche Bewegung stärkt die Gesundheit.
- Kinder und Jugendliche sollten sich jeden Tag mindestens anderthalb Stunden bewegen – auch und besonders während der COVID-19-Pandemie.
- Besonders wichtig ist die Bewegung im Freien, sowohl zu Hause als auch in der Schule.
- Schulen können auf verschiedene

Art Bewegung der Schülerinnen und Schüler fördern und dabei auf umfangreiche Materialien und Angebote zugreifen, die auch in der Pandemie umgesetzt werden können.

## 6. Linksammlung (Stand 1.6.2021)

Unter folgenden Links lassen sich Auszüge von good-practice-Beispielen für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Schule finden. Im Internet finden sich zahlreiche weitere Angebote - die Linksammlung stellt lediglich eine Auswahl besonders geeigneter Seiten dar.

### 6.1. Bewegungsfreundliches Schulklima



<https://deutsches-schulportal.de/konzepte/bewegte-schule-konzentration-durch-springen-rennen-kraefte-messen/>



<https://www.thedailymile.de/schulen/>



<https://www.in-form.de/wissen/bewegung-in-kita-und-schule/>



<https://www.grundgesund.bzga.de/fuer-fachkraefte/kinder-jugendgesundheit/kinder-in-bewegung/mehr-bewegung-in-der-schule/>



<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/bewegte-pause/>



<http://www.zufusszurschule.de/vorteile/36-1/zfzs-kategorie-unter/65-moeglichkeiten-der-kinderbegleitung.html>

## 6.2 Sportunterricht während der Phase des Distanzunterrichts



<http://www.sport.kit.edu/MoMo/284.php>



[https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_mks/sport/gym/bp2016/fb6/04\\_vorhaben/2\\_fit/01\\_bewegungstb/](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2016/fb6/04_vorhaben/2_fit/01_bewegungstb/)



<http://sportunterricht.de/>



<https://schulsportwelten.de/digitale-sportstunde>



<https://www.dslv.de/praxispool-anmeldung/>



[https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit\\_durch\\_die\\_corona-pause](https://kindersportschule-mittelbaden.de/projekte/fit_durch_die_corona-pause)



<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>

## 6.3 Aktive Ferien



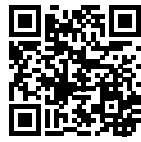
<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/zuhause-in-bewegung-bleiben/sportlicher-stundenplan/>



<https://www.dgsp.de/seite/447614/bewegung-von-kindern-und-jugendlichen.html>



[https://www.dtb.de/news/artikel/?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cbe4b72ae34474fff203](https://www.dtb.de/news/artikel/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cbe4b72ae34474fff203)



<https://www.albaberlin.de/sportstunde/>



<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>



<https://www.in-form.de/wissen/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche-zu-hause-nutzen/>

## 6.4 Materialbestellung



<https://www.dsj.de/index.php?id=1616>



<https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialiennachschulform-sortiert/unterricht-in-bewegung/>

## Impressum:

### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
11055 Berlin

### Autoren:

PD Dr. Mirko Brandes, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS  
Prof. Dr. Alexander Woll, Karlsruher Institut für Technologie

unter **Federführung** des Robert Koch-Instituts und **Mitwirkung** folgender Gremien und Institutionen:

- Arbeitsgemeinschaft „Bewegungsförderung im Alltag“ des BMG
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln
- Deutscher Sportlehrerverband
- Elternstiftung Baden-Württemberg
- Landeschülerausschuss Berlin
- Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
- Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport