

FACHBRIEF NR. 12

SPORT



Foto: ALBA Berlin 2020

Themenschwerpunkt: Lernen im Alternativszenario

Hinweise zum Schuljahr 2020/2021

Die Fachverantwortlichen werden gebeten, den Fachbrief den unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen in geeigneter Form zur Verfügung zu stellen. Zeitgleich wird er ins Netz gestellt unter:

<https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fachbriefe-blm>

und

www.berlin-sport.de/schulsport/fachbriefe-fuer-den-sportunterricht.html

Autor des Fachbriefs und Ansprechpartner in der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie:
Peter Kremkow (Fachaufsicht Sport) peter.kremkow@senbjf.berlin.de

Inhalt:

1	Einführung	3
2	Auf die Lehrkraft kommt es an.....	3
3	Sportunterricht ohne Abstandsgebot	4
4	Sportunterricht mit Abstandsgebot.....	5
5	Fragen und Antworten	7
6	Bedeutung von Bewegung und Sport für die Entwicklung und Gesundheit	8
	<i>6.1 Bewegung und körperliche Funktionen</i>	<i>8</i>
	<i>6.2 Bewegung und psychische Funktionen</i>	<i>8</i>
	<i>6.3 Bewegung und kognitive Funktionen</i>	<i>9</i>
7	Hinweise zu Ersatzleistungen für Klausuren, Klassenarbeiten und weitere schriftliche Lernerfolgskontrollen	9
8	Medienunterstützter Sportunterricht im Alternativszenario	11
	<i>8.1 Übersichten.....</i>	<i>11</i>
	<i>8.2 Fitness und Workout.....</i>	<i>12</i>
	<i>8.3 Sportartspezifische Angebote</i>	<i>13</i>
	<i>8.4 Weitere Angebote (vornehmlich für die Grundstufe).....</i>	<i>14</i>

1 Einführung

Der Schulsport orientiert sich mit seinem spezifischen Bildungsauftrag schulstufen- und schulformübergreifend an dem Doppelauftrag zur Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und zur Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Das pädagogische Anliegen ist es, den Schülerinnen und Schülern die Freude an der Bewegung sowie die Bedeutung sportlicher Aktivitäten für die eigene Gesundheit zu vermitteln. Bewegung, Spiel und Sport sind für eine gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen von großer Bedeutung. Damit leistet der Schulsport einen anerkannten Beitrag zur Bildung und Erziehung sowie insbesondere auch zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung von allen jungen Menschen. Nur der Schulsport bewegt alle Schülerinnen und Schüler.

Für den auf Handlung und Bewegungsvollzug orientierten Sportunterricht sind folgende Prämissen gesetzt:

- Sportunterricht kann unter Beachtung des Infektionsschutzes stattfinden.
- Es besteht aus der Bildungs- und Gesundheitsperspektive ein Bedarf, das empfohlene Maß an körperlicher Aktivität während des Schultags zu ermöglichen. Im Sportunterricht aktiv zu sein, kann den Schülerinnen und Schülern auch helfen, sich von den psychischen Belastungen zu erholen, denen sie in der Corona-Krise ausgesetzt sind.
- Aktuelle WHO-Richtlinien für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren empfehlen im Allgemeinen mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität täglich bei moderater bis hoher Intensität. Die nationalen Empfehlungen sehen sogar 90 Minuten pro Tag vor. Unter „normalen“ Bedingungen werden diese Empfehlungen nur von 20 bis 30 % der Schülerinnen und Schüler erreicht. Bedingt durch die Corona-Krise sinkt das körperliche Aktivitätsniveau weiter ab. Dem Schulsport kommt daher eine wichtige Funktion zu, körperlicher Inaktivität entgegenzuwirken.

Unter der Annahme, dass die Hygienevorschriften zur Corona-Pandemie weiter ihren Bestand haben werden, muss sich das Rahmenkonzept für das Fach Sport im Schuljahr 2020/21 danach ausrichten, inwieweit die Vorgaben des Infektionsschutzes ein Abstandsgebot fordern. Entsprechend ist zu unterscheiden zwischen Sportunterricht ohne und mit Abstandsgebot. Für beide Unterrichtssituationen werden in Kapitel 3 und 4 Hinweise gegeben, die sich zum Teil gleichen. Auf diese Wiederholungen wurde aufgrund der besseren Übersicht nicht verzichtet.

2 Auf die Lehrkraft kommt es an

Der entscheidende Unterschied zwischen Präsenzunterricht und Lernen und Üben zu Hause ist das Fehlen des menschlichen Gegenübers. Auch im Zeitalter der Digitalisierung bleibt Unterricht in hohem Maße Beziehungsarbeit. Dies muss bei der Entwicklung von Konzepten zur Verknüpfung von Präsenzunterricht mit Lernen und Üben zu Hause bedacht werden. Aus diesem Grund gilt es *gerade* im Zuge der Digitalisierung von Schule, die Bedeutung der Lehrperson für den Lernerfolg radikal aufzuwerten. Nicht umsonst erreicht der Einfluss der personalen Beziehung – die emotionalen und dialogischen Bedingungen – in Hatties Studie¹ überdurchschnittliche Wirkung auf den Erfolg des Lernprozesses. Das analoge, gelenkte Unterrichtsgespräch und die persönliche Ansprache müssen darum auch in einem Alternativszenario im Fokus bleiben. Sofern an der Urteilsfähigkeit als Kernziel von Bildung festgehalten werden soll, muss sich darüber verständigt werden, dass auch Lernen in der

¹ Miriam Lotz & Frank Lipowsky: Die Hattie-Studie und ihre Bedeutung für den Unterricht – Ein Blick auf ausgewählte Aspekte der Lehrer-Schüler-Interaktion. https://www.uni-kassel.de/fb01/fileadmin/datas/fb01/Institut_fuer_Erziehungswissenschaft/Dateien/Grundschulpaedagogik/Pr%C3%BCfung/Lotz_Lipowsky_2015-Die_Hattie-Studie_und_ihre_Bedeutung_f%C3%BCr_den_Unterricht_01.pdf (aufgerufen: 07.07.2020)

digitalen Welt die Reflexion, die Auseinandersetzung mit den Überlegungen anderer und die Begegnung mit einer Bezugsperson fördern muss. Voraussetzung hierfür ist, dass die Bedeutung des personalen Bandes zwischen Lehrenden und Lernenden für den Lernerfolg bewusst gehalten wird und in alle methodischen und didaktischen Entscheidungen Eingang findet – sei es im Präsenzunterricht oder für das Lernen und Üben zu Hause.

3 Sportunterricht ohne Abstandsgebot

Wird das Abstandsgebot aufgehoben, kann Regelunterricht in Klassenstärke gemäß den Rahmenlehrplänen für das Fach Sport stattfinden. Situationen mit direktem Körperkontakt mit Ausnahme von Kontakten zum Leisten von Hilfestellungen durch Lehrkräfte oder Mitschüler sind jedoch zu vermeiden und Alternativen zu entwickeln. Unter diesen Voraussetzungen und unter Berücksichtigung der Hygieneregeln sind folgende Aspekte bei der Durchführung des Sportunterrichts zu beachten:

1. Sportunterricht soll bevorzugt im Freien stattfinden.
2. Die Umkleidekabinen sollten regelmäßig und ausgiebig belüftet werden.
3. Bei einem Unterricht in der Halle sind folgende Hinweise zu beachten:
 - a) Es ist für ausreichende Lüftung zu sorgen. Bei einer Ausstattung mit Kippfenstern sind die Fenster während des Sportbetriebs offen zu halten. Sofern die Möglichkeit einer Stoß oder Querlüftung besteht, ist diese nach jeder Unterrichtseinheit für die Dauer von 10 Minuten vorzunehmen. Diese Lüftungsphase muss bei der geplanten Unterrichtszeit mit einkalkuliert werden. Raumlufttechnische Anlagen sind nur ohne Umluft oder mit Umluft-Filtergeräten mit HEPA-Filtern zu betreiben.
Sofern keine der genannten Lüftungsmöglichkeiten besteht, kann die Sporthalle nicht genutzt werden.
 - b) Duschen und Umkleieräume dürfen genutzt werden. Beim Aufenthalt in den Kabinen und den Duschen gilt, nach Möglichkeit, den Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten. Je nach Möglichkeit dürfen nicht alle Duscheinheiten gleichzeitig genutzt werden, um den Mindestabstand einzuhalten. Die WCs können ebenfalls genutzt werden.
 - c) Die Sporthalle darf nur von einem Klassenverband/einer Lerngruppe genutzt werden. Lässt sich die Halle durch Trennvorhänge teilen, dann erhöht sich die Anzahl der Gruppen entsprechend der zur Verfügung stehenden Hallenteile.
Bei Sporthallen mit einer Fläche von über 1000 m², die sich nicht mit einem Trennvorhang teilen lassen, können auch zwei Gruppen separat und ausreichend räumlich getrennt in je einer Hallenhälfte Sport treiben.
4. Falls Umkleieräume, Sanitärbereiche und die Sporthalle genutzt werden, ist es notwendig, dass sie an jedem Unterrichtstag gereinigt werden.
5. Vor und nach dem Sportunterricht müssen sich Schülerinnen, Schüler und das Lehrpersonal die Hände waschen oder desinfizieren. Hierzu sind die Waschräume mit einer ausreichenden Menge an Seife bzw. Handdesinfektionsmittel auszustatten.
6. Zu Beginn des Schuljahres sollen die Schülerinnen und Schüler in einem Unterrichtsschwerpunkt die Bedeutung sportlicher Aktivitäten für die eigene Gesundheit erfahren sowie dazu befähigt werden, selbständig in der Freizeit Sport zu treiben und sich fit zu halten.
7. In der Qualifikationsphase können Grundkurse in Sportarten mit intensivem Körperkontakt (z. B. Judo) in Abhängigkeit des geltenden Musterhygieneplans Corona für die Berliner Schulen mindestens im 1. Halbjahr 2020/21 nicht angeboten werden.
8. Bei der Wahl der Inhalte, Übungs- und Organisationsformen in den einzelnen Sportarten stellen die aktuellen, pandemiebedingt einschränkenden Vorgaben der Sportfachverbände für den

Übungs- und Trainingsbetrieb eine Orientierung dar. Die Vorgaben der Bäderbetriebe für das Schwimmen sind zu berücksichtigen.

4 Sportunterricht mit Abstandsgebot

Das Abstandsgebot und die daraus resultierende Verringerung der Gruppengrößen hat zur Folge, dass die Unterrichtsfächer und somit auch Sport nicht mit den vorgeschriebenen Stundenumfängen unterrichtet werden können. Die in den Rahmenlehrplänen und Schulcurricula beschriebenen Zielsetzungen sind dementsprechend nur teilweise im Präsenzunterricht zu erreichen.

Aufgrund des Abstandsgebots und der Hygienevorschriften ist für den Sportunterricht an allen Schulen für alle Jahrgangsstufen Folgendes zu beachten:

1. Die Gruppengröße darf die Hälfte der Klassenstärke der jeweiligen Schulart nicht überschreiten. Die maximale Größe der Grundkurse der gymnasialen Oberstufe orientiert sich an den Gruppengrößen in der Sek I.
2. Sportunterricht soll bevorzugt im Freien stattfinden.
3. Umkleieräume sind nur zu nutzen, wenn ausreichende Belüftung möglich ist und das Einhalten des Mindestabstandes sicher gewährleistet werden kann. Ist dies nicht gegeben, sind alternative Umkleidemöglichkeiten zu nutzen.
4. Bei einem Unterricht in der Halle sind folgende Hinweise zu beachten.
 - a) Es ist für ausreichende Lüftung zu sorgen. Bei einer Ausstattung mit Kippfenstern sind die Fenster während des Sportbetriebs offen zu halten. Sofern die Möglichkeit einer Stoß oder Querlüftung besteht, ist diese nach jeder Unterrichtseinheit für die Dauer von 10 Minuten vorzunehmen. Diese Lüftungsphase muss bei der geplanten Unterrichtszeit mit einkalkuliert werden. Raumlufttechnische Anlagen sind nur ohne Umluft oder mit Umluft-Filtergeräten mit HEPA-Filtern zu betreiben.
Sofern keine der genannten Lüftungsmöglichkeiten besteht, kann die Sporthalle nicht genutzt werden.
 - b) Wasch-/Duschräume sind allein zum Zweck des Händewaschens zu öffnen. Hierzu sind die Räume mit einer ausreichenden Menge an Seife bzw. Handdesinfektionsmittel auszustatten. Die Duschen dürfen nicht genutzt werden. Die WCs können genutzt werden.
 - c) Die Sporthalle darf nur von einer Lerngruppe genutzt werden. Lässt sich die Halle durch Trennvorhänge teilen, dann erhöht sich die Anzahl der Gruppen entsprechend der zur Verfügung stehenden Hallenteile.
5. Falls Umkleieräume, Sanitärbereiche und die Sporthalle genutzt werden, ist es notwendig, dass sie an jedem Unterrichtstag gereinigt werden.
6. Vor und nach dem Sportunterricht müssen sich die Schülerinnen, Schüler und das Lehrpersonal die Hände waschen oder desinfizieren.
7. Die Organisationsformen müssen übersichtliche Spiel- und Übungsabläufe gewährleisten.
8. Ein Fokus soll auf folgende Bewegungsangebote gelegt werden:
 - > primär Ausdaueraktivitäten im Freien (Bewegen auf Rollen, Laufspiele und andere körperkontaktfreie Spiele sowie Bewegungsformen),
 - > Ausdauerbelastungen mit möglichst mittlere Intensität,
 - > Fitness- und Krafttraining als muskelstärkende Aktivitäten bevorzugt mit dem eigenen Körpergewicht (im Aufwärmprogramm ebenso wie als Zielübung),
 - > sensomotorisches Training als koordinatives Training zur Verbesserung von Bewegungsabläufen,

- > Rückschlagspielformen,
- > rhythmisches Bewegen und Tanzen ohne Partner.

9. Schülerinnen und Schüler sollen die Bedeutung sportlicher Aktivitäten für die eigene Gesundheit erfahren sowie dazu befähigt werden, selbständig in der Freizeit Sport zu treiben und sich fit zu halten.

Für die Schulstufen sind folgende Aspekte zu beachten:

a) Primarstufe und Sekundarstufe I

Die Bewegungsangebote sollen in den Jahrgangsstufen 1 und 2 mit spielerischen Ideen umgesetzt werden. Kindgemäße Bewegungsaktivitäten, die als muskelstärkende Aktivitäten mit dem eigenen Körpergewicht und zur Verbesserung von Bewegungsabläufen beitragen, sollen in den nachfolgenden Jahrgangsstufen verstärkt Anwendung finden. Entsprechend der altersgemäßen Entwicklung und der gegebenen Umstände sind in den aufwachsenden Jahrgangsstufen Komplexität und Leistungsanforderungen zu steigern. Zunehmend sollen die Schülerinnen und Schüler für das selbständige Bewegen in der Freizeit motiviert und Aufgaben zur Förderung der Fitness regelmäßig erteilt werden.

Stellen die Berliner Bäderbetriebe Schwimmzeiten zur Verfügung, ist der Schwimmunterricht gemäß den organisatorischen Vorgaben in den Hallen durchzuführen. Falls der Umfang des Schwimmunterrichts pro Schülerin oder Schüler aufgrund von Gruppenteilungen reduziert werden muss, ist zu beachten, dass es effektiver ist, wenn Schülerinnen und Schüler für ein halbes Jahr wöchentlich am Schwimmunterricht teilnehmen als 14-tägig für ein gesamtes Schuljahr.

Bewährte Kooperationspartner (LSB, Sportvereine) können zur Verstärkung des Sportunterrichts und des AG-Angebots mit einbezogen werden.

b) Gymnasiale Oberstufe

In der Qualifikationsphase werden Sport-Grundkurse mit Ausnahme von Sportarten mit intensivem Körperkontakt (z. B. Judo, Paartanz) durchgeführt. Sie dienen u. a. auch dazu, Schülerinnen und Schüler auf die Prüfung im 4. Prüfungsfach Sport vorzubereiten.

Die in den Bewegungsfeldern des Rahmenlehrplans beschriebenen Zielsetzungen können im Präsenzunterricht dahingehend umgesetzt werden, dass

- individuelle Leistungen in differenzierten Situationen vor dem Hintergrund zentraler Vorgaben in Form von Normwerten erbracht werden,
- sportliche Fertigkeiten oder taktische Varianten ohne Wettkampfnähe geübt und demonstriert werden,
- Schülerinnen und Schüler ihre Bewegungsfertigkeiten und -fähigkeiten in für sie neuen Situationen anwenden,
- eigene Gestaltungen erarbeiten und präsentiert werden,
- sportliche Handlungssituationen geplant, vollzogen, für andere organisiert und dargestellt werden.

Bei der Leistungsbewertung geht die Beurteilung der Unterrichtsleistung („Allgemeiner Teil“) in der Regel zu zwei Drittel, die Beurteilung der Abschlussleistung („Klausur“) i. d. R. zu einem Drittel in die Kursnote ein. Es empfiehlt sich, die Teilprüfungen zur Abschlussleistung möglichst frühzeitig im Halbjahr anzusetzen. Falls dennoch Teile der Abschlussleistung pandemiebedingt nicht durchgeführt werden können, setzt sich die Abschlussleistung aus den Ergebnissen der realisierten Teilprüfungen zusammen.

Ist es beispielsweise nicht möglich, die kursspezifische zweiteilige Praxisprüfung durchzuführen, setzt sich die Abschlussleistung aus den Ergebnissen der kursspezifischen schriftlichen Theorieprüfung und des 12-Minuten-Laufs 1:1 zusammen.

Der Sportunterricht in der Einführungsphase orientiert sich an den Vorgaben für Sport-Grundkurse der Qualifikationsphase.

5 Fragen und Antworten

Nachfolgend werden häufig gestellte Fragen an die Fachaufsicht Sport beantwortet. Die Antworten beruhen auf der geltenden Infektionsschutzverordnung sowie dem Musterhygieneplan Corona für die Berliner Schulen.

- *Sind Übungen und Spiele mit Sportgeräten, die von Schülerinnen und Schüler im Wechsel genutzt werden, zu vermeiden?*

Der Musterhygieneplan gibt vor, dass Schülerinnen und Schüler sowie das Lehrpersonal vor und nach dem Sportunterricht die Handhygiene zu beachten haben, d. h. sorgfältiges Waschen oder Desinfizieren der Hände. Mit dieser Maßnahme können die Sportgeräte von allen Schülerinnen und Schülern gemeinsam genutzt werden. Es wird nicht als zwingend erforderlich angesehen, die Sportgeräte zu desinfizieren.

- *Wie hat sich eine Lehrkraft in einer 1. Hilfe-Situation zu verhalten?*

Bei 1. Hilfe-Maßnahmen sind die üblichen Vorgaben der 1. Hilfe (z.B. Handschuhe bei blutenden Wunden) und die Vorgaben des Hygieneplans der Schule zu beachten. Es wird empfohlen, nach dem Einsatz die Handhygiene zu beachten.

Im Rahmen von Wiederbelebnungsmaßnahmen liegt es im Ermessen der handelnden Person unter Beachtung des Eigenschutzes notfalls auf eine Beatmung zu verzichten.

- *Können Klassen mehrerer Schulen gleichzeitig auf einem Sportplatz Sportunterricht haben?*

Der Sportplatz kann von Klassen verschiedener Schulen genutzt werden. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Gruppen deutlich räumlich getrennt bleiben.

- *Wie viele Hallenteile werden benötigt, wenn für den getrenntgeschlechtlichen Unterricht zwei Klassen in eine Mädchen- und Jungengruppe aufgeteilt werden?*

Es werden zwei Hallenteile benötigt.

- *Können Bundesjugendspiele oder andere Sportfeste durchgeführt werden?*

Bundesjugendspiele und schulinterne Sportfeste können unter Einhaltung der Hygienevorschriften durchgeführt werden. Es ist darauf zu achten, dass die Schülerinnen und Schüler, die gemeinsam Unterricht haben, bei diesen Veranstaltungen auch zusammenbleiben und eine Durchmischung von Gruppen vermieden wird.

- *Im vergangenen Semester hatte ein Sportgrundkurs keine sportartspezifischen praktischen Anteile (z. B. ein epochal unterrichteter Ruder-Grundkurs). Auf welcher Leistungsstufe werden Schülerinnen und Schüler unterrichtet und bewertet, die diesen Kurs noch einmal belegen?*

Sie werden auf der Leistungsstufe I unterrichtet.

6 Bedeutung von Bewegung und Sport für die Entwicklung und Gesundheit

Wenn die Pandemiesituation es erfordert, das Abstandsgebot wieder einzuführen bzw. noch schärfere Maßnahmen zu verordnen, kann Sportunterricht nur noch in reduziertem Umfang bzw. nicht mehr durchgeführt werden. Bewegung und Sport ist jedoch für die Entwicklung und Gesundheit der Kinder und Jugendlichen von hoher Bedeutung. Daher ist es notwendig, sie zum selbstständigen Bewegen und Sporttreiben anzuhalten. Dies gelingt am besten, wenn Schülerinnen und Schüler intrinsisch motiviert mit dem Wissen um die positiven Einflüsse von Sport und Bewegung an den Sport herangehen.

Aus diesem Grund ist zu Beginn des Schuljahres im Unterricht der Einfluss von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu behandeln. Nachfolgend werden hierzu die bekannten Fakten im Überblick wiedergegeben. Abhängig von der Klasse bzw. Lerngruppe sind Schwerpunkte auszuwählen und schülerspezifisch aufzubereiten.

6.1 Bewegung und körperliche Funktionen

Sportliche Aktivitäten fördern die Entwicklung des Bewegungsapparats und erhöhen darüber hinaus die Ausdauerleistungsfähigkeit, die in besonderer Weise positiv wirkt. Hier sind u. a. die Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit, die Optimierung der Erholungsfähigkeit, die Minimierung von Verletzungen, die stabilere Gesundheit durch eine verbesserte Immunabwehr und ein vermindertes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzuführen.

Folgende spezielle Anpassungen des Organismus sind besonders erwähnenswert:

- **Muskulatur:** Art und Umfang der Belastung steuern die Anpassungen in der Muskulatur. Ausdauerbelastungen bewirken Veränderungen, die den aeroben Energiestoffwechsel verbessern und somit die Ausdauerleistungsfähigkeit erhöhen. Bewegungen mit hoher Kraftbelastung lösen ein Dickenwachstum der Muskeln aus und erhöhen die Kraftleistung.
- **Bewegungsapparat:** Da die Muskulatur Stützfunktion für den Bewegungsapparat erfüllt, wird durch eine gekräftigte Muskulatur die Belastbarkeit der Gelenke und der Wirbelsäule vergrößert. Sehnen sowie Bänder verdicken und die Knochendichte erhöht sich. Die Beweglichkeit und Gelenkigkeit nimmt bei entsprechender Beanspruchung zu.
- **Herz-Kreislauf-System:** Insbesondere Ausdauerbelastungen haben einen deutlichen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Die Herzhöhlen vergrößern sich und die Pumpkraft steigert sich. Dadurch wird das Herz in Ruhephasen geringer belastet (geringere Herzfrequenz), kann aber in der Belastung eine höhere Blutmenge fördern. Anpassungen im Blut bewirken, dass u. a. mehr Sauerstoff transportiert werden kann und höhere Laktatspiegel bei anaeroben Belastungen toleriert werden. Durch die vergrößerte Kapillarisierung kommt es in der Muskulatur zu einem besseren Austausch der vom Blut an- und abtransportierten Substanzen.
- **Lunge:** Durch regelmäßige Ausdauerbelastungen werden vor allem die Atemmuskeln und weniger die Lunge selbst trainiert. Aber die Kapazität der Lunge kann dadurch besser genutzt werden und die Atemökonomie verbessert sich. Heranwachsende können einen größeren Brustkorb und eine größere Lunge mit entsprechend größerer Alveolaroberfläche entwickeln.

Weitere Anpassungen zeigen sich z. B. in der Energiebilanz, dem Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie dem Immun- und Hormonsystem.

6.2 Bewegung und psychische Funktionen

Auch wenn die wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse über den Zusammenhang von Bewegung und psychischen Funktionen nicht so differenziert vorliegen wie bei den körperlichen Funktionen, sind vielfältige positive Einflüsse nachgewiesen worden.

Durch Sport kommt es zu einer Steigerung der positiven Stimmungen und einem Rückgang der negativen² bis hin zur Verminderung depressiver Symptome³. Es wird von einer positiven Korrelation zwischen körperlichen Aktivitäten und dem Selbstbewusstsein⁴ und der Selbstachtung⁵ berichtet. Untersuchungen mit Jugendlichen verdeutlichen, dass sie durch körperliche Aktivitäten ihr Selbstwertgefühl verbessern⁶.

6.3 Bewegung und kognitive Funktionen

Aus dem Kanon der Untersuchungen, die einen positiven Effekt von Bewegung auf kognitive Funktionen nachgewiesen haben, sollen hier exemplarisch die Ergebnisse von drei Untersuchungen vorgestellt werden:

- Bei Kindern und Jugendlichen wirkten sich sowohl einmalige als auch kontinuierliche Einheiten körperlicher Aktivität positiv auf exekutive Funktionen aus⁷. Als exekutive Funktionen werden kognitive Prozesse bezeichnet, die für die Planung, Ausführung und Kontrolle zielgerichteten Verhaltens verantwortlich sind. Sie werden von Strukturen im präfrontalen Kortex gesteuert. Dieser Teil des Gehirns befindet sich bei Kindern und Jugendlichen noch in der Entwicklung und ist daher in diesem Lebensabschnitt besonders vulnerabel bzw. empfänglich für positive Einflüsse. Kognitiv anspruchsvollere körperliche Aktivitäten scheinen dabei eine stärkere positive Wirkung auszuüben als kognitiv weniger fordernde Aktivitäten.
- Bei einer täglichen körperlichen Belastung von 20 Minuten bzw. 40 Minuten über einen Zeitraum von 11 bis 15 Wochen verbesserten sich bei den Probanden die exekutiven Funktionen. Außerdem konnten bei ihnen bessere mathematische Leistungen festgestellt werden⁸.
- Eindrucksvoll wird der betrachtete Zusammenhang bei der Auswertung der Gesundheitsdaten von mehr als einer Millionen 18-jähriger Männer unterstrichen. Es zeigte sich, je ausdauertrainierter die Probanden waren, desto besser schnitten sie bei den kognitiven Tests ab⁹.

7 Hinweise zu Ersatzleistungen für Klausuren, Klassenarbeiten und weitere schriftliche Lernerfolgskontrollen

Für das Schreiben von Klausuren, Klassenarbeiten und weiteren schriftlichen Lernerfolgskontrollen (z.B. in Fächern ohne Klassenarbeiten) kommen folgende Szenarien in Betracht:

1. Grundsätzlich sind die oben genannten Lernerfolgskontrollen in den Präsenzzeiten in der Schule zu schreiben. Für Ersatzleistungen in Form einer "Leistungsfeststellung in anderer Form" gelten unverändert die Vorgaben gemäß VO-GO § 14 Abs. 5 bzw. Sek I – VO § 19 Abs. 3.

² Larun, Nordheim, Ekeland et al: Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. Cochrane Database Syst Rev 19 (3), 2006.

³ Motl, Birnbaum, Kubik, Dishman: Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence, Psychosom Med 66, S. 336-342, 2004.

⁴ McAuley, E.: Physical Activity and psychosocial outcomes. In Bourchard, Shephard, Stephens: Physical activity, fitness and health, IL: Human Kinetics, Champaign, 1994.

⁵ Leith L. M.: Foundation of exercise and mental health, Fitness Information Technology, Morgantown 1994.

⁶ Ahn, Feweda: A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health, J Pediatr Psychol 36, S 385-397, 2011.

⁷ Best, Miller: A developmental perspective on executive function, Child Dev 81 S. 1641-1660, 2010.

⁸ Davis, Tomporowski, McDowell et al.: Exercise improves executive function and achievement and alters brain activations in overweight children: a randomized controlled trial, Health Psychol. 30 S. 91-98, 2011.

⁹ Kuhn, Aberg: Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood, University of Gothenburg, Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA, 2009.

2. Sind oben genannte Lernerfolgskontrollen in den Präsenzzeiten aus Infektionsschutzgründen nicht möglich, können auch Räumlichkeiten außerhalb der Schule genutzt werden, die ein individuelles Schreiben ermöglichen und sicher zugänglich sind. Die Aufsicht durch eine Lehrkraft ist dabei zu gewährleisten.
3. Kann auch dies bei einzelnen Schülerinnen und Schülern aus Infektionsschutzgründen nicht realisiert werden, ist auf Antrag und mit Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung eine Ersatzleistung zu ermöglichen. Aus der ärztlichen Bescheinigung muss hervorgehen, dass eine Lernerfolgskontrolle wie unter 1. bzw. 2. beschrieben nicht möglich ist.

Ersatzleistungen aus Gründen des Infektionsschutzes sind Leistungsüberprüfungen, die ohne Absicherung eines festgelegten Zeitfensters im häuslichen Umfeld umsetzbar sind. Es gelten die Grundsätze der Leistungsbeurteilung der jeweils gültigen Schulstufenverordnung, die diesbezüglich rechtlich angepasst werden.

Die Aufgabenstellungen für Ersatzleistungen orientieren sich an folgenden Grundsätzen:

- sie entsprechen dem Anforderungsniveau der jeweiligen Jahrgangsstufe bzw. des jeweiligen Kursniveaus (GK oder LK),
- sie rücken Kompetenzbereiche in den Mittelpunkt der Leistungsüberprüfung, die im häuslichen Umfeld auch tatsächlich überprüfbar sind (sie berücksichtigen z.B. von vornherein, dass Schülerinnen und Schüler Hilfsmittel aller Art nutzen können, bzw. dass die zulässigen Hilfsmittel zur Verfügung stehen),
- sie sparen Kompetenzbereiche aus, zu denen Leistungen im häuslichen Umfeld nicht erbracht werden können oder die Gefahrensituationen hervorrufen könnten (z.B. Experimente in den Naturwissenschaften),
- sie ermöglichen Aufgabenformate und Aufgabenstellungen, die von denen für andere Schülerinnen und Schüler der Lerngruppe im Detail abweichen, aber hinsichtlich des Anforderungsniveaus vergleichbare Leistungen verlangen und eine vergleichbare Leistungsbewertung gestatten.

Schülerinnen und Schüler, die im häuslichen Umfeld eine Ersatzleistung erbringen, müssen eine Selbstständigkeitserklärung in schriftlicher Form abgeben. Wenn für die Leistungsfeststellung eine telefonische Kontaktaufnahme, Videotelefonie oder andere digitale Formate vereinbart werden, müssen Schülerinnen und Schüler dazu eine Freiwilligkeitserklärung abgeben.

Mögliche Aufgabenformate:

- **Projektarbeiten mit schriftlicher Dokumentation**, die z.B. durch andere Personen oder per Post übermittelt werden, wenn eine digitale Übermittlung nicht möglich ist.

Liegt eine Freiwilligkeitserklärung vor, kann eine per Videokonferenz vorgestellte oder digital aufgezeichnete Präsentation die schriftliche Dokumentation ersetzen.

- **Schriftliche Aufgaben**, für die ein definierter Bearbeitungszeitraum (mindestens ein Unterrichtstag) vorgegeben wird. Fachspezifische Vorgaben zum Umfang, z. B. zur Wortanzahl, sind hier sinnvoll, um die Bearbeitung angemessen zu begrenzen. Die Übermittlung kann durch eine andere Person oder per Post erfolgen, wenn eine digitale Übermittlung nicht möglich ist.

Liegt eine Freiwilligkeitserklärung vor, kann die Abgabe der Aufgaben z.B. per E-Mail erfolgen. Dafür ist vorab eine Abgabefrist festzusetzen und die Abgabe zu bestätigen, z. B. durch eine Lesebestätigung. Nach Abgabe des schriftlichen Teils kann ein mündliches Gespräch, auch in

Form eines maximal zehnminütigen Telefonats oder einer Videoschaltung, einen Klausurteil oder Aufgabenbereich einer Klassenarbeit, der nur unmittelbar abprüfbar ist, ersetzen oder ergänzen.

- **Aufgaben für andere Lernprodukte**, die überwiegend nicht in Aufsatz- oder Textform vorzulegen sind (z.B. in Form eines Plakates oder Storyboards, eines Vortrags, einer selbst erstellten Filmsequenz oder eines Strukturbildes). Sie sollten immer durch eine schriftliche Erläuterung des Produktes ergänzt werden.

Die Übermittlung der Ergebnisse erfolgt wie bei Projektarbeiten. Liegt eine Freiwilligkeitserklärung vor, kann nach Abgabe ein maximal 15-minütiges Telefonat oder eine Videoschaltung erfolgen (z.B. zur Begründung der Herangehensweise, Reflexion der Struktur und Beurteilung des erreichten Erkenntniswertes).

Soweit eine Arbeit in einer digitalen Lernplattform erstellt oder eingereicht wird, sind auch diese Formate, wenn sie eingeübt und von den Schülerinnen und Schülern vorher erprobt wurden, zulässig.

8 Medienunterstützter Sportunterricht im Alternativszenario

Muss der Sportunterricht in der Schule pandemiebedingt eingeschränkt oder eingestellt werden, ist es notwendig, die Schülerinnen und Schüler für die Bewegung und das Sporttreiben zu Hause anzuleiten. Hierzu können von den Lehrkräften bewegungs- und sportspezifische Hausaufgaben gestellt, Trainingspläne ausgearbeitet oder über Videokonferenzen sportliche Bewegung angeleitet werden.

Als unterstützende Maßnahme lassen sich auch im Internet angebotene Medien einsetzen, die u.a. Techniken demonstrieren (z.B. Videos zum Jonglieren) oder zum Mitmachen auffordern (z.B. Videos mit Fitness-Programmen). Es gibt in diesem Bereich eine kaum zu überblickende Anzahl von Medien. Um den Lehrkräften hier eine Orientierung zu bieten, haben einige Kultusministerien der Länder auf Ihren Homepages Medienübersichten zu Arbeitsblättern, Anleitungen, Videoclips u.ä. veröffentlicht, die geeignete Sport- und Bewegungsangebote für Schülerinnen und Schüler zu Hause präsentieren. Im Folgenden wird eine Auswahl dieser Angebote vorgestellt¹⁰.

8.1 Übersichten

Sport(-unterricht) in Zeiten von Corona

Eine Übersicht mit Anregungen für den Sport(-unterricht) in den eigenen vier Wänden, zusammengestellt von einem Sportlehrer aus Karlsruhe

<https://padlet.com/DanielRech/SportCorona>

Anregungen für Bewegungspausen

Eine Liste an Bewegungsangeboten, zusammengestellt vom Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung, Außenstelle Ludwigsburg

https://km-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents_E-177533092/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/KM-Homepage/Pressemitteilungen/Pressemitteilungen%202020/Anregungen%20f%C3%BCr%20Bewegungspausen%20Corona.pdf

¹⁰ Um den Link direkt nutzen zu können, wird empfohlen, die digitale Form des Fachbriefs zu verwenden. Der Fachbrief kann unter den auf dem Titelblatt angegebenen Adressen heruntergeladen werden.

8.2 Fitness und Workout

ALBAS tägliche Sportstunde – mit Bewegungsspielen, Fitnessübungen, Ballhandling etc.

Videos für Kitas:

https://www.youtube.com/watch?v=iZR0OIdoCM&list=PL9H8VPpyaFzMaZy2K_IHxxGLwQ8vXsBI

Videos für Grundschulen:

<https://www.youtube.com/watch?v=8B8KmyPNLcK&list=PL9H8VPpyaFzNaTilPID1KOnySXme13bba>

Videos für Mittel- und Oberstufe:

<https://www.youtube.com/watch?v=-egi51HOnU&list=PL9H8VPpyaFzPxfqjcrDYets8Jfnc6sZy>

Fit mit Marion

Schriftliches Fitness-Programm mit einfachen Übungen

https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Fitness-1.pdf

Fit mit Felix – Beweg dich schlau

Spielerische Übungen zu Koordination und Kognition mit Felix Neureuther (Kindergarten und Grundschule)

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-beweg-dich-schlau-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Fit mit Felix – Olympia im Kinderzimmer

Sport und Fitness für Kinder mit Felix Neureuther (20-teilige Schulsport-Olympiaserie)

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Henriettas bewegte Schule für zu Hause

Videoserie mit 25 Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit (Grund- und Mittelstufe)

<https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/1404-henriettas-bewegte-schule-fuer-zu-hause.html>

Mach mit – bleib fit, die digitale Sportstunde

In diesem Format bietet das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport in Baden-Württemberg zusammen mit Regio TV verschiedene Clips mit Sportangeboten für zu Hause an.

<https://km-bw.de/,Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit>

Sportvideos des VfB Stuttgart

Es werden zu folgenden Workout-Schwerpunkten Videos angeboten:

Allgemein: <https://www.youtube.com/watch?v=-J3uJnPrtuQ>

Beweglichkeit: https://www.youtube.com/watch?v=dE_RhJ5Cp08

Ganzkörper-Training: <https://www.youtube.com/watch?v=LNOhIXVvL5c>

Oberkörper-Training: <https://www.youtube.com/watch?v=79WylRTfj8Q>

Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=RIJb18FwNNs>

Dehnungsprogramm

Bebilderte Anleitung (Mittel- und Oberstufe)

https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Fit_durch_die_Krise_Dehnprogramm_kl.pdf

Fit durch die Krise – der nächste Sommer kommt bestimmt

Bebilderte Anleitung für ein Workout für Schülerinnen und Schüler

https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Fit_durch_die_Krise_Ueberblick_Anleitung.pdf

Tabata-Training

Bebilderte Anleitung, Teil 2 auch mit Video (Mittel- und Oberstufe)

Teil 1 https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Fit_durch_die_Krise_Tabata_SuS.pdf

Teil 2 <https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/0604-das-tabata-training-ii.html>

8.3 Sportartspezifische Angebote

Bewegungskünste – Jonglieren lernen

9 Clips rund ums Jonglieren und eine Anleitung zum Basteln von Jonglierbällen

https://www.youtube.com/watch?v=Rj05Xhbl_Q0
<https://www.youtube.com/watch?v=oMGD76ebG5w>

Jonglieren lernen – so geht's

In einem Video-Clip wird das Grundmuster der 3 Ball-Jonglage dargestellt. (Grund- und Mittelstufe)

<https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/2503-jonglieren.html>

Bayerischer Turnerverband: #stayhome aber #stayfit

Zahlreiche Clips aus der Vielfalt des Turnsports (alle Altersstufen)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLhF58E0fLMhBFHTJ8ctBtOpvQITcnnEpp>

BHVfitHOME mit Handball-Weltmeister Dominik Klein

Ballsport-Übungen und Clips mit dem Handball vom Bayerischen Handball-Verband

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLkilEymkOsMLbf935ahgMqly-ZR3Gw-lb>

Fit mit dem Deutschen Handball-Verband

Folgen für Kinder: Nr. 2, 6, 9, 17

<https://www.youtube.com/watch?v=OAM4Xjdb68c&list=PLFZ32HzKySnUX3w3glx8aCNbK70Hy7JZ4>

Deutscher Fußball-Bund: Fußball-Technik im Einzeltraining

Leistungsdifferenziertes Übungsangebot für das Einzeltraining zu Hause oder im häuslichen Umfeld (Grund-, Mittel- und Oberstufe)

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/>

Deutscher Leichtathletik-Verband: TrueAthletes@Home – Training drinnen und draußen

Übungsvideos für junge Leichtathleten (Grund-, Mittel- und Oberstufe)

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home>

Tägliche Schulstunde mit Weitsprung Weltmeisterin Malaika Mihambo

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/kindertraining-mit-malaika-mihambo>

Tanz: Eric Gauthiers Wohnzimmerballett

<https://www.youtube.com/channel/UCG12Fki4czUq4lON3if93Vg>

8.4 Weitere Angebote (vornehmlich für die Grundstufe)

Kinderturnstiftung: KITU Bewegungs-App

Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bietet eine kostenfreie App mit zahlreichen Bewegungsideen für zu Hause an.

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

„Bewegungspäckchen“ für die Bewegungszeit zu Hause

Die Kinderturnstiftung stellt „Bewegungspäckchen“ zur Verfügung, mit denen Bewegungs-ideen zu Hause umgesetzt werden können.

<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/aktuelles/bewegungspaeckchen-fuer-die-bewegungszeit-zuhause/>

Gummitwist

Bebilderte Anleitung

<https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/3003-gummitwist.html>

Kinderyoga

3-teilige Videoserie mit einführenden Übungen zum Kinderyoga

<https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-durch-die-krise/0704-kinderyoga.html>

Sockenboccia

Arbeitskarten u. a. zum Erstellen von Sockenbällen und mit den Spielregeln für Boccia

https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsport-aktiv/sport_machen/Sockenboccia.pdf