

Fachbereich AKTUELL

FBBE-007

Schule in Bewegung – jetzt erst recht!

Hinweise zur Sicherheit und Gesundheit beim Wiedereinstieg in den Schulalltag

Sachgebiet Schulen

Stand: 27.08.2021



Inhaltsverzeichnis

1	Problemstellung	2		
2	Zielsetzung	2		
3	Sportunterricht sinnvoll planen	3		
4	Wann und wo findet „Schule in Bewegung“ im schulischen Alltag statt? ..	5		
4.1	Im Sportunterricht	5		
4.2	Auf dem Schulweg	7		
4.3	Bewegungsangebote im Unterricht	7		
4.4	Bewegter Unterricht auf dem Schulgelände	8		
4.5	Bewegungsangebote in den Pausen	9		
4.6	Bewegungsangebote im Ganztag	9		
4.7	Außerschulische Bewegungsangebote	10		

1 Problemstellung

Körperliche Aktivität gilt als eine der bedeutsamsten primärpräventiven Maßnahmen für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen [1]. Wenn sich Kinder und Jugendliche ausreichend bewegen, können sie dadurch ihr allgemeines Wohlbefinden sowie ihre körperliche, psychische und soziale Gesundheit stärken. Gleichzeitig reduziert sich das Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Fettleibigkeit [2] und psychische Störungen [2] [3].

Nach den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung [4] sollen Kinder im Grundschulalter sowie Jugendliche bis 18 Jahren eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. Davon können 60 Minuten durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Heranwachsende, die diese Empfehlungen umsetzen, von den gesundheitsfördernden Aspekten der körperlichen Aktivität profitieren [5].

Bereits vor der Corona-Pandemie erreichten lediglich 26 % der Heranwachsenden (3- bis 17-jährige Mädchen und Jungen) in Deutschland gerade einmal die Bewegungsempfehlung für die Alltagsaktivitäten. Davon waren 9% weniger als zwei Tage pro Woche für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv. Mit zunehmendem Alter bewegen sich die Heranwachsenden immer weniger [6].

Ohne Zugang zum organisierten Schul- und Vereinssport ging die sportliche Aktivität der Kinder und Jugendlichen in der ersten Lockdown-Phase der Corona-Pandemie ab März 2020 signifikant zurück. Im Gegensatz dazu erhöhten sich in diesem Zeitraum die Alltagsaktivitäten (z. B. Spielen im Freien, Fahrradfahren, Garten- oder Hausarbeit). Diese haben jedoch nicht dieselbe Intensität

wie Training und Wettkämpfe und auch die wichtigen sozialen Aspekte des Sports können durch sie nicht ersetzt werden [7]. Das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen hat sich auch im zweiten Lockdown der Corona-Pandemie ab Dezember 2020 nicht verbessert. Durch den Ausfall des Schulsports und den Wegfall organisierter Sportangebote fiel die körperliche Aktivität der Heranwachsenden sogar noch unter das Niveau vor der Pandemie [8].

Die Beanspruchungsfolgen, die sich für Kinder und Jugendliche aus der Belastung durch die Corona-Pandemie ergeben, sind weitreichend und betreffen all ihre Lebenswelten. Neben der Reduzierung des Bewegungsverhaltens berichten Kinder und Jugendliche von einer Zunahme des Körpergewichts, Verschlechterung der eigenen motorischen Leistungsfähigkeit und signifikanten Beeinträchtigung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Diese Veränderungen gehen mit einer gesteigerten Bildschirmzeit einher und bestätigen die Vermutung, dass sich die Corona-Pandemie negativ auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirkt [9] [10].

2 Zielsetzung

Vor diesem Hintergrund möchte das Sachgebiet Schulen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e. V. (DGUV) Beratungsschwerpunkte für Unfallversicherungsträger und Handlungsmöglichkeiten für Schulen aufzeigen, um die körperliche Aktivität und damit die physische, psychische und soziale Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu fördern. Im Fokus stehen hierbei sichere und gesunde Bewegungsangebote im Schulsport und Unterricht, in der Pause, auf dem Schulweg sowie im Ganztags- und außerschulischen Bereich. Dies entspricht auch den Zielen der gemeinsamen Initiative „Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport (SuGiS)“ von KMK und DGUV.

Beim Wiedereinstieg in den Sportunterricht sollten folgende Punkte Berücksichtigt werden:

- Fokus auf Basisübungen der Grundfähigkeiten legen:
 - Kräftigung und Stabilisation
 - Beweglichkeit und Mobilisation
 - sensomotorisches Training
 - Koordinationstraining
 - Grundlagenausdauer
- Differenzierung und Individualisierung als Prinzip berücksichtigen
- Zeit zum Ausprobieren und Wiederholen geben
- Koordinative Fähigkeiten vielfältig und variabel üben
- Wann immer möglich: Bewegung, Spiel und Sport an der frischen Luft durchführen!

3 Sportunterricht sinnvoll planen

Beim „Wiedereinstieg“ nach den langen Sportstättenschließungen sind bei den Schülerinnen und Schülern hinsichtlich der Ausprägung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten große Unterschiede und Defizite zu erwarten. Umso wichtiger ist es, dass sich die Sportlehrkraft ein eigenes Bild über das aktuelle Bewegungsvermögen der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen macht. Nur so können diese mit geeigneten Bewegungsangeboten und Inhalten des Sportunterrichts dort „abgeholt“ werden, wo sie gerade stehen.

Bei der Umsetzung aller Bewegungsangebote kommt der sog. „präventiven“ Aufsichtsführung eine besondere Bedeutung zu. Lehrkräfte eröffnen Bewegungsräume, bedenken auf Grundlage ihrer eigenen Fachkunde mögliche Gefährdungen, schätzen Risiken ab und

ergreifen geeignete Schutzmaßnahmen, um Bewegung, Spiel und Sport in der Schule sicher und attraktiv zu ermöglichen. Damit bietet sich für die Lehrkraft die Möglichkeit, klare Rahmenbedingungen und Regularien für einzelne Unterrichtsvorhaben, Bewegungsräume und Lernsituationen zu schaffen, aber auch – wann immer möglich – im sportpädagogischen Kontext diese mit der Lerngruppe zu entwickeln, zu überprüfen und fortzuschreiben.

Der Blick der verantwortlichen Lehrkräfte richtet sich auf viele Aspekte der sicheren Gestaltung von Bewegung, Spiel und Sport, einige seien hier exemplarisch genannt:

- Schulsportgerechte Kleidung, geeignete gelenkstabilisierende Sportschuhe
- Abkleben oder Ablegen von Schmuck (z. B. Uhren und Ohringe)
- Sicherer Geräteaufbau sowie bestimmungsgemäße Nutzung von Sportstätten und Sportgeräten
- Auswahl geeigneter Organisationsformen im Sportunterricht
- Absicherung möglicher Fallräume durch Matten (z. B. beim Gerätturnen)
- geeignetes Ballangebot (z. B. Futsal- bzw. Goalcha-Bälle)
- Überprüfung der Schwimmfähigkeit der Lerngruppe
- Verwendung empfohlener Schutzausrüstungen (z. B. beim Radfahren oder Inlineskaten)
- Organisation der Aufsicht

Als Handlungshilfe für die sichere Organisation und Durchführung von Unterricht und außerunterrichtlichen sportlichen Bewegungsangeboten bietet sich die „pädagogische Gefährdungsbeurteilung“ an. Im Rahmen der Planung sollte hierfür ausreichend Zeit berücksichtigt werden. Grundsätzlich sind die länderspezifischen Regelungen und Vorgaben zum Infektionsschutz zu beachten.

Drei Schritte sind bei der „pädagogischen Gefährdungsbeurteilung“ wesentlich:

1. Erkennen:

Welche Gefährdungen gibt es im Lern- und Bewegungsraum?

Lehrkräfte sind mit den Sicherheitsanforderungen der jeweiligen Sportarten und Sportbereiche vertraut. Auf dieser Grundlage prüft die verantwortliche Lehrkraft in einem ersten Schritt, welche Gefährdungen im Einzelfall vorhanden sind, mit denen die Lerngruppe konfrontiert sein könnte. Dies geschieht auf Grundlage der Kenntnisse der Lehrkraft im jeweiligen Sport- und Bewegungsbereich bzw. der individuellen Erfahrungen mit der Lerngruppe.

2. Bewerten:

Wie groß sind die Risiken und was kann passieren?

Das bloße Vorhandensein einer Gefährdung führt nicht zwangsläufig zu einem Unfall oder dem Verzicht auf ein geplantes Unterrichtsvorhaben. Um zu einer realistischen Risikobewertung zu gelangen, sollte das tatsächlich vorhandene Risiko für die Lernenden in der jeweiligen Situation beurteilt werden. Dies liegt bei schulischen Veranstaltungen in der alleinigen Verantwortung der Lehrkraft. Ein Unfallrisiko wird in der Regel als Produkt einer denkbaren Eintrittswahrscheinlichkeit im Zusammenhang mit einer denkbaren Schadensschwere definiert. Mit Hilfe dieser beiden Faktoren (Eintrittswahrscheinlichkeit u. Schadensschwere) gelingt es, ein Risiko in einem beliebigen sportlichen Handlungsfeld abzuschätzen.

3. Handeln:

Geeignete Maßnahmen umsetzen

Im Rahmen der Durchführung von Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten dürfen Schülerinnen und Schüler nicht in eine

unkalkulierbare, inakzeptable sicherheitsbeeinträchtigende Situation gelangen, die unter Umständen erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler haben kann. Die jeweilige Aufgabenstellung muss also auf die Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler abgestimmt sein. Die Bewertungsgrenze stellt hierbei das sogenannte akzeptable Restrisiko (Grenzrisiko) dar. Zur Vermeidung unzulässiger, nicht verantwortbarer Risiken müssen im Einzelfall geeignete technische, organisatorische und/oder personelle Schutzmaßnahmen ergriffen werden.

Weitere Informationen und hilfreiche Tipps zum Thema "pädagogische Gefährdungsbeurteilung" werden u. a. in einer online verfügbaren Handlungshilfe der KUVB gegeben:

https://kuvb.de/fileadmin/daten/dokumente/GBI/Broschueren/Schüler-UV/2020_05_06_päd_GefBU_Sport_final.pdf



4 Wann und wo findet „Schule in Bewegung“ im schulischen Alltag statt?

4.1 Im Sportunterricht

Über einen langen Zeitraum fand kein Schulsport statt. Viele Schülerinnen und Schüler konnten auch privat bzw. im Vereinssport nur eingeschränkt Sport treiben. Notwendige Bewegungsreize und Bewegungserfahrungen waren nicht möglich. Digitale Formate im Sportunterricht waren und sind schwer umsetzbar. Um nach so langer Zeit wieder einen Einstieg in den Sportunterricht sicher und gesund zu gestalten, sind einige wichtige Dinge zu beachten:

Grundlagen müssen gelegt werden

Schülerinnen und Schüler sollten zunächst durch einfache Spiel- und Übungsformen wieder langsam an das Sporttreiben herangeführt werden. Bei der Planung einer Sportstunde ist zu berücksichtigen, dass in jeder Sportstunde mindestens eines der folgenden Unterrichtsziele verfolgt wird:

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrungen
- Steigerung der körperlichen Fitness und Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins

Wichtige Inhalte derzeit im Sportunterricht sind deshalb:

- Lauf- und Spielformen zur Entwicklung der Grundlagenausdauer
- vielfältige und einfache Aufgabenstellungen im Bereich der koordinativen Fähigkeiten
- Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Beweglichkeit

Schülerinnen und Schüler fordern, aber nicht überfordern

Ein Großteil der Schülerinnen und Schüler hat nach der längeren Unterbrechung sportmotorische Defizite. Bei allen Unterrichtsinhalten müssen deshalb sorgsam die klassischen methodischen Grundprinzipien zur Anwendung kommen:

- vom Leichten zu Schweren
- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Bekannten zum Unbekannten

Sicherheitsaspekte beachten

Hierunter fallen unter anderem folgende Maßnahmen:

- Kennzeichnung der Spiel- und Übungsräume, Ablaufpunkte, Rücklaufwege und Wartezeiten
- Auswahl eines geeigneten Standortes der Lehrkraft
- Einhaltung von hindernisfreien Sicherheitsabständen zu Wänden und Geräten
- Auf- bzw. Wegräumen von nicht benötigten Geräten und Materialien
- Überprüfung von Sport- und Spielgeräten sowie Einbauten auf sicheren Zustand (Sicht- und Funktionsprüfung)
- Sportgeräte (z. B. Ballsport-Tore) gegen Umkippen sichern
- Tragen geeigneter Sportkleidung und Sportschuhe
- Ablegen / Abkleben von Schmuck und Uhren
- Einweisen in die Nutzung der Sport- und Spielgeräte
- bestimmungsgemäße Nutzung der Sport- und Spielgeräte
- Durchführung eines zielgerichteten Aufwärmens

Ein besonderes Augenmerk muss auf die Ausbildung von Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmern gelegt werden! Nach der langen Zeit der Schließung von Schwimmbädern muss der Schwimmunterricht in Schulen mit dazu beitragen, möglichst allen Schülerinnen und Schülern den sicheren Aufenthalt sowie das Bewegen im Wasser zu ermöglichen.

Links zu praktischen Beispielen:



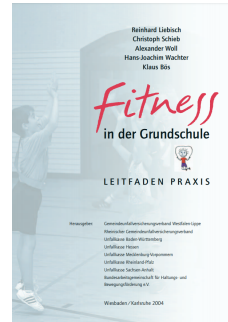
→ **DGUV Information 202-050 „Wahrnehmen und Bewegen“**



→ **DGUV Information 202-107 „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule“**



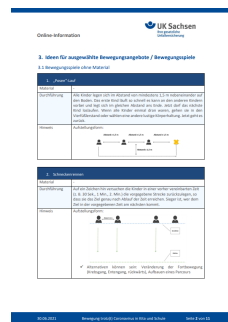
→ **DGUV Information 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“**



→ **LEITFADEN PRAXIS - Fitness in der Grundschule**



→ **Leitfaden „Bewegung, Spiel und Sport unter COVID 19 Bedingungen“ der KUVB/Bayer. LUK**



→ **Bewegung trotz(t) Coronavirus in Kita und Schule der Unfallkasse Sachsen**

4.2 Auf dem Schulweg

Auf dem Weg von Zuhause zur Schule und wieder zurück gibt es verschiedene Möglichkeiten, die tägliche aktive Bewegungszeit zu steigern. Für jüngere Schülerinnen und Schüler bietet sich z. B. der Walking-Bus an. Beim Walking-Bus handelt es sich um eine Gehgemeinschaft von Schülerinnen und Schülern, die (von Erwachsenen begleitet wird und) wie ein Linienbus feste Haltestellen auf dem Weg zur Schule anläuft. Neben dem sozialen Miteinander und der Freude an der Bewegung fördert der Walking-Bus auch die Sicherheit auf dem Schulweg.

Bewegungsmangel und die dadurch resultierenden Defizite (z. B. Verschlechterung der Koordination) haben auch Auswirkungen auf die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler als Verkehrsteilnehmende.

Wenn auf das Auto als Transportmittel nicht verzichtet werden kann, sollten Eltern versuchen, etwas entfernt von der Schule zu parken. Viele Kommunen haben dafür Haltestellen geschaffen. Von dort aus legen die Schülerinnen und Schüler den Weg zur Schule zu Fuß zurück.

Ab der 4. Klasse und nach bestandener Radfahrprüfung ist die Nutzung des Fahrrades eine geeignete Wahl, den Schulweg bewegt zu absolvieren. Das Tragen eines Radhelmes schützt vor Kopfverletzungen. In der Schule können Lehrkräfte schon frühzeitig Anreize zum Radfahren setzen und ein sicheres Radfahren fördern.

Ältere Schülerinnen und Schüler, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, können z. B. eine Haltestelle früher austeigen und von dort aus zu Fuß laufen.

Links zu praktischen Beispielen:



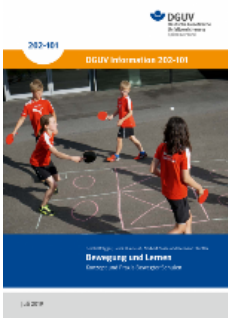
→ [DGUV Information 202-049 „Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren“](#)

4.3 Bewegungsangebote im Unterricht

Dass Lernen durch Bewegung leichter fällt, gilt nicht nur für jüngere Schülerinnen und Schüler. Auch in den Sekundarstufen und berufsbildenden Schulen lassen sich bewegungsfördernde Elemente gut integrieren. Es gibt viele Möglichkeiten, um den klassischen Unterricht, der überwiegend im Sitzen stattfindet, aufzubrechen, z. B.:

- aktive Bewegungspausen werden gezielt im Unterricht eingeplant
- Sitzalternativen stehen zur Verfügung und werden genutzt (z. B. Gruppentische, Stehtische, Sitzhocker)
- Arbeitsblätter werden nicht verteilt, sondern müssen „abgeholt“ werden
- methodische Unterrichtsformen werden gezielt eingesetzt (z. B. Teamarbeit, Gruppenarbeit, World-Café, etc.)
- Lerninhalte werden bewegt umgesetzt (z. B. Pantomime, Zahlen hüpfen oder klatschen)

Links zu praktischen Beispielen:



→ **DGUV Information 202-101 „Bewegung und Lernen“** u. a. Kapitel 6.3 „*Fachkompetenzen fördern – mit körper- und raumorientierten Anschauungsmitteln*“



→ **„Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe – mit Pandemie-Hinweisen“** der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und

Bewegungsförderung e.V.



→ **Unterrichtsmaterial:** „*Bewegung im Unterricht: Mehr action!*“ auf dem

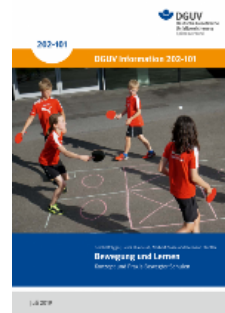
Internetportal „Lernen und Gesundheit“

4.4 Bewegter Unterricht auf dem Schulgelände

Ein natürlicher Impuls für bewegtes und aktives Lernen ergibt sich, wenn der Unterricht draußen in Bewegung stattfindet. Die unmittelbare oder weitere Umgebung der Schule eröffnet vielfältige Zugänge für ein bewegtes Lernen z. B.:

- Teilaufgaben müssen an verschiedenen Stationen bearbeitet / gelöst werden
- Laufdiktat oder Laufvokabeln
- Geometrische Figuren und Zusammenhänge laufend entdecken
- physikalische Experimente erleben (z. B. Kräfteressen beim Tauziehen)

Links zu praktischen Beispielen:

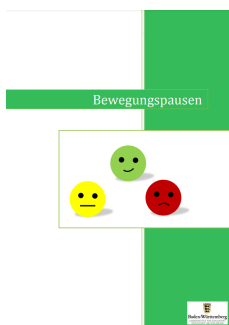


→ **DGUV Information 202-101 „Bewegung und Lernen“** u. a. Kapitel 6.4 „*Bewegend unterrichten – Aufgaben und Methoden für bewegtes, aktives Lernen*“



→ **Unterrichtsmaterial:** „*Kleine Spiele mit Abstand*“ auf dem Internetportal

„Lernen und Gesundheit“



→ **„Bewegungspausen“** des Landesinstituts für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Baden-Württemberg

4.7 Außerschulische Bewegungsangebote

Wanderungen, Radtouren, der Besuch eines Zoos oder Klettergartens bieten Möglichkeiten, sportlich und/oder bewegt aktiv zu sein. Doch Vorsicht: Gerade jetzt sind die Leistungsunterschiede der Schülerinnen und Schüler sehr groß, was in Planung und Durchführung berücksichtigt werden muss.

Weiterführende Hinweise:



→ **DGUV Information 202-047 „Mit der Schulklasse sicher unterwegs“**



→ **DGUV Information 202-072 „Seilgärten in Kindertageseinrichtungen und Schulen“**

Literaturverzeichnis

- [1] M. V. Chakravarthy und F. W. Booth, „Eating, exercise, and “thrifty” genotypes: Connecting the dots toward an evolutionary understanding of modern chronic diseases,“ *Journal of Applied Physiology*, Nr. 96, pp. 3-10, 2004.
- [2] T. Archer, „Health benefits of physical exercise for children and adolescents,“ *Journal of Novel Physiotherapies*, Nr. 4, p. 203, 2014.
- [3] E. Ekeland, F. Heian, K. B. Hagen, J. Abbott und L. Nordheim, „Exercise to improve self-esteem in children and young people,“ 2004.
- [4] A. Rütten und K. Pfeifer, Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, Erlangen-Nürnberg: FAU, 2016.
- [5] V. J. Poitras, C. E. Gray, M. M. Borghese, V. Carson, J.-P. Chaput, I. Janssen und M. Tremblay, „Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth,“ *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, Nr. 41, pp. 197-239, 2016.
- [6] Robert Koch Institut, „AdiMon-Themenballt: Körperliche Aktivität (Stand: 1. Juli 2020),“ 2020.
- [7] S. C. E. Schmidt, B. Anedda, A. Burchartz, A. Eichsteller, S. Kolb, C. Mnich, C. Niessner, D. Oriwol, A. Worth und A. Woll, „Physical Activity and Screen Time of Children and Adolescents before and during the COVID-19 Lockdown in

Germany: A Natural Experiment,"
Scientific Reports, 2020.

- [8] S. C. E. Schmidt, A. Burchartz, S. Kolb, C. Niessner, D. Oriwol, A. Hanssen-Doose, A. Worth und A. Woll, „Zur Situation der körperlich-sportlichen-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland: Die Motorik-Modul Studie (MoMo),“ *KIT Scientific Working Papers*, Nr. 165, 2021.
- [9] K. Wunsch, C. Nigg, C. Niessner, S. Schmidt, D. Oriwol, A. Hanssen-Doose, A. Burchartz, A. Eichsteller, S. Kolb, A. Worth und A. Woll, „The Impact of COVID-19 on the Interrelation of Physical Activity, Screen Time and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents in Germany: Results of the Motorik-Modul Study,“ *Children*, Bde. %1 von %28,, Nr. 98., 2021.
- [10] P. Ganjeh, T. Meyer, Y. Hagmayer, R. Kuhnert, U. Ravens-Sieberer, N. von Steinbuechel, A. Rothenberger und A. Becker, „Physical Activity Improves Mental Health in Children and Adolescents Irrespective of the Diagnosis of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)—A Multi-Wave Analysis Using Data from the KiGGS Study,“ *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Bd. 18, Nr. 5, 2021.

Herausgeber

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-9876
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet Schulen
im Fachbereich Bildungseinrichtungen
der DGUV www.dguv.de
Webcode: **d958183**

Die Fachbereiche der DGUV werden von den Unfallkassen, den branchenbezogenen Berufsgenossenschaften sowie dem Spitzenverband DGUV selbst getragen. Für den Fachbereich Bildungseinrichtungen ist die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen der federführende Unfallversicherungsträger und damit auf Bundesebene erster Ansprechpartner in Sachen Sicherheit und Gesundheit für Fragen zu diesem Gebiet.