

**Empfehlungen der 16. Landessportkonferenz zum Thema:
„Sport und Bewegungsförderung im Kinder- und Jugendalter“**

Körperliche Aktivität, einschließlich regelmäßiger sportlicher Betätigung und Bewegung, ist eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, geistig und körperlich fit zu bleiben, Übergewicht und Fettleibigkeit zu bekämpfen und damit verbundenen Krankheiten vorzubeugen. Aufgrund der zentralen Bedeutung von Bewegung und sportlicher Betätigung sollen alle Heranwachsenden in der Kita und Schule die Möglichkeit erhalten, die förderlichen Potenziale der Bewegung für das Lernen, vor allem aber für die physische und psychische Gesundheit, zu erfahren. Insbesondere fördert die Bewegung die körperliche und motorische Entwicklung. Bewegung bietet aber stets auch soziale, emotionale und kognitive Lern- und Erfahrungsgelegenheiten. Bewegung und sportliche Betätigung ist besonders geeignet das gegenseitige Kennenlernen und Zusammenwirken aller am Kita- und Schulleben Beteiligten zu fördern. Gemeinsame Bewegung und sportliche Betätigung eröffnet allen Kindern und Jugendlichen die Chancen zur Teilhabe und Akzeptanz. Unter Berücksichtigung ihrer Fähigkeiten, Neigungen und Talente sollen Kinder und Jugendliche gemeinsam lernen, aufwachsen und individuell gefördert werden. Körperliche Grundbildung in Kita und Schule wird immer in einer Verknüpfung von motorischen, sozialen und kognitiven Lernvorgängen gesehen. Seit Jahren ist die Tendenz der motorischen Entwicklung entsprechend der wissenschaftlichen Datenlage anhaltend negativ zu beurteilen.

Die Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen (WHO) hat bereits im Jahr 2010 eigene Empfehlungen für Bewegung veröffentlicht. Die WHO definiert Bewegung als „jede alltägliche Bewegung“. Dazu gehören Arbeit, Erholung und direkte sportliche Betätigungen. Bewegung ist also ein breiter Begriff für unterschiedlich intensive Betätigungen.

Mit den "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" (2016) wird erstmalig für die Bundesrepublik Deutschland eine wissenschaftliche Grundlage für den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit beschrieben. Es wird aufgezeigt, wie Bewegung im Alltag der Menschen in den unterschiedlichen Lebenswelten gefördert werden kann. Diesen Empfehlungen ging eine sehr umfangreiche Analyse der vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse der gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung auf Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen voraus. Sie basieren auf dem Konzept der gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivität. Die Sport- und Gesundheitsministerkonferenz haben bereits 2016 mit ihrem gemeinsamen Beschluss zur Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Aktivitäten ein Signal für mehr alltägliche Bewegung in unterschiedlichen Lebenswelten gesetzt.

Nach den im Jahr 2022 veröffentlichten Daten des Robert-Koch-Instituts¹⁾ zum aktuellen Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen muss man feststellen, dass sich Heranwachsende in Deutschland zu wenig bewegen und das gesundheitsförderliche Potenzial körperlicher Aktivität nicht ausschöpfen. Guthold et al. 2022 berichten, dass nur 20% der 11 bis 17-Jährigen sich täglich mindestens 60 Minuten mit moderater bis hoher Intensität bewegen²⁾. Zudem kommen nachteilige Effekte mit Blick auf die motorische Entwicklung, die aus den

¹ https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/BeweKi/BeweKi_node.html (17.11.2022)

² Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

Maßnahmen der COVID-Pandemie resultieren. Laut Studie „Corona und Psyche“ (COPSY) der Universität Hamburg-Eppendorf³ bewegten sich 43 Prozent der 3- bis 15-Jährigen nicht in ausreichendem Maße, dabei erreichen Mädchen die Bewegungsempfehlung etwas seltener als Jungen.

Auch im Land Brandenburg ist eine zunehmend nachlassende motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen, die durch die negativen COVID-Pandemie-Effekte verstärkt wurden. Kliegl et al. haben festgestellt, dass es negative Covid-Pandemie-Effekte auf Ausdauer-, Koordinations- und Schnelligkeitsleistungen von Brandenburger Grundschulern gibt. Kliegl et al. 2022 finden zudem auch Unterschiede in der motorischen Fitness von Kindern in Abhängigkeit von regionalen und sozioökonomischen Faktoren. Vor allem bei Kindern in Brandenburger Regionen mit vergleichsweise geringem sozioökonomischen Status zeigt sich ein negativer säkularer Trend der kardiorespiratorischen Ausdauerfähigkeit.

Allgemeine Bewegungsempfehlungen werden dieser negativen Tendenz nur unzureichend entgegenwirken können. Die Notwendigkeit einer zielgruppenspezifischen Motorikförderung ergibt sich. Diese sind mit Blick auf die Phase der neuronalen Reifung nicht nur in der schulischen Bildung notwendig, sondern auch bereits in der Vorschulbildung. Im Wesentlichen gilt es, die Förderung basaler Fähigkeiten der Grundlagenmotorik und gezielter Förderung koordinativer Fähigkeiten, vor allem im Vor- und Grundschulalter zu forcieren. Dies setzt eine entsprechende Qualifizierung des pädagogischen Personals voraus. Eine enge pädagogische Verknüpfung von Vorschule und Schule ist daher notwendig.

Allgemein kann man demnach die Empfehlung aussprechen, Maßnahmen der Bewegungsförderung in allen Lebensbereichen und -räumen - vor allem für Heranwachsende - auszusprechen. Vor allem in Schule und Vorschule sollten Alltagsbereiche, Lehr- und Bewegungsräume, Schulwege etc. aktiv gestaltet werden können. Vor dem Hintergrund der evidenten Zusammenhänge zwischen guter motorischer Grundlagenentwicklung und kognitiver Leistungsfähigkeit gilt es folgende Empfehlungen auszusprechen.

1. Eine besondere Stellung kommt der körperlichen Grundbildung in Kita und Schule zu. Im Kontext der „Gesundheitsförderung und Prävention“ sowie im Bereich „Lernen und Bewegung“ sollen körperliche Aktivitäten mit einem biopsychosozialen Grundverständnis verknüpft werden.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Jedes Kind soll sich gemäß der WHO-Empfehlungen und der "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" täglich bewegen können.
- Allen Kindern und Jugendlichen sollen gleiche Zugangsmöglichkeiten zu Bewegung und damit Entwicklungschancen eingeräumt werden. Hierdurch soll ein Beitrag zur Herstellung gleichwertiger Lebensverhältnisse im Land Brandenburg für das Aufwachsen geleistet werden.
- Dazu wird die Implementierung einer gezielten Bewegungsförderung entsprechende der WHO-Empfehlungen in der Vorschule und im Hort empfohlen. Dazu ist eine fachliche Qualifikation des pädagogischen Personals und eine Aufnahme in das bestehende Curriculum der Vorschulpädagogik als verpflichtender Ausbildungsbestandteil notwendig.

³ <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html> (28.07.2023)

2. Ziel des Gesetzes zur Weiterentwicklung der Qualität und zur Teilhabe in der Kindertagesbetreuung (KiQuTG) ist es, die Qualität frühkindlicher Bildung, Erziehung und Betreuung in der Kindertagesbetreuung weiterzuentwickeln und die Teilhabe zu verbessern. Ein bedarfsgerechtes Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsangebot setzt Maßnahmen der Bewegungsförderung voraus und berücksichtigt bei der kindlichen Entwicklung auch die Aspekte der Gesundheit und Ernährung. Für die Umsetzung qualitativ hochwertiger und nachhaltiger Bewegungsangebote in der Kita ist die Qualifizierung des Personals wesentliche Voraussetzung. Die alltagsintegrierte Bewegung soll basierend auf den „Grundsätzen elementarer Bildung“ beachtet werden.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Gemeinsam mit den Trägern der Kindertagesbetreuung darauf hinzuwirken, dass in jeder Kita die von der WHO und der "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" empfohlenen täglichen Bewegungszeiten als Mindestmaß erreicht werden. Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert werden.
- Auf der Grundlage einer Analyse soll für das Handlungsfeld 6 „Maßnahmen und ganzheitliche Bildung in den Bereichen kindliche Entwicklung, Gesundheit, Ernährung und Bewegung fördern“ des KiQuTG ein Handlungskonzept des Landes Brandenburg erarbeitet werden. Bei der Bund-Länder-Abstimmung soll dieser Schwerpunkt gesetzt werden.
- Die Anzahl der Kooperationsmaßnahmen von Sportvereinen mit Kindertagesstätten sollen bedarfs- und regionalgerecht vorgehalten werden.
- In jeder Kindertagesstätte sollen Bewegungsräume im Innen- wie Außenbereich mit kindgemäßer Ausstattung vorhanden sein. Die Rechtsgrundlagen sind entsprechend anzupassen.
- Der Rahmenlehrplan für die Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern enthält Inhalte für die Bildungsbereiche Bewegung und Gesundheit, um damit ganzheitliche Bildungsvoraussetzungen zu unterstützen. Für die unterrichtenden Lehrkräfte sollten entsprechende Fortbildungen, die auf den Kompetenzerwerb im Bereich Bewegung und Gesundheit ausgerichtet sind, angeboten werden.
- Zur Unterstützung des Fachpersonals in der Kindertagesbetreuung und der Übungsleitenden sollen zertifizierte bewegungsorientierte Fortbildungen entwickelt und eingerichtet werden. Dazu wird die Entwicklung und Anwendung von digitalen Formaten empfohlen.
- Die Initiative „Kita in Bewegung“ mit der Inhouseschulung zum psychomotorischen Angebot der Bewegungsbaustelle soll fortgesetzt werden, da sie zusätzlich zur ganzheitlichen, bewegten Bildung Maßnahmen für mehr Bewegungsanlässe im häuslichen Umfeld und für die Elternpartizipation enthält.
- Die LSK bittet die Landesregierung die erforderlichen investiven Maßnahmen des Kinder- und Jugendsportes mit zusätzlichen Investitionsmitteln zu fördern und bestehende Programme fortzusetzen.

3. Bewegungsangebote für Kinder sollen sowohl bedarfs- und zielorientiert als auch niedrigschwellig an den entsprechenden Zielgruppen ausgerichtet sein. Bewegung soll gemäß der WHO und der "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" in alltäglichen Zusammenhängen einen entsprechenden Stellenwert haben. Eine besondere Bedeutung wird dabei den Eltern als Quellen der sozialen Unterstützung zugeschrieben. Eltern sind Vorbilder, sportfachliche Ratgebende und verständnisvolle Mütter und Väter. Sie sind zugleich Quellen instrumenteller Unterstützung und bilden dabei eine fordernde, kritische und motivierende Begleitung in der bewegungsfördernden Unterstützung ihrer Kinder.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Entsprechende Ratgeber und Projekte im Bereich Bewegungsangebote für Kinder und Eltern gemeinsam mit der Universität Potsdam und weiteren Kooperationspartnern zu initiieren, mit prominenten Bewegungspaten unter Verwendung zeitgemäßer Medien zu unterstützen und im Land Brandenburg zu verbreiten.
 - Besonders Eltern und deren Kinder aus Regionen mit einem hohen motorischen Förderbedarf sollen besondere Unterstützung bei der Suche nach Bewegungsangeboten erhalten.
 - Das *Bündnis Gesund Aufwachsen* soll mitwirken, Netzwerke für Bewegungsangebote im Land Brandenburg auszubauen.
4. Ein gesundheitsförderlicher und körperlich aktiver Lebensstil bietet für alle Kinder und Jugendlichen Entwicklungschancen. Ausreichende Bewegungsaktivitäten berücksichtigen auch Vielfalt und Heterogenität. Die Empfehlungen der WHO und die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ sind im Setting Schule Grundlage für eine altersgerechte Entwicklungsförderung. Die Vorbildfunktion der Lehrkräfte spielt dabei eine wichtige Rolle.
Schule in Bewegung zu bringen heißt Schulentwicklungsprozesse anzuregen. Attraktive Schulsportangebote bilden dafür die Basis. Eine lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, bewegte Pausen, bewegtes und selbstständiges Lernen und Beteiligung von sicherheits- und gesundheitsförderlichen Organisationsstrukturen sind weitere Beispiele dafür.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Schulen werden im Schulentwicklungsprozess durch Beratung aktiv unterstützt, um Lernen durch Bewegung stärker zu fördern.
- Es sollen verstärkt bewegte Formen des Lernens angeboten werden.
- Das Programm „Bewegung und Lernen“ soll verstärkt im Rahmen von Lehrkräftefortbildungen genutzt werden. Den Lehrkräften sollen damit Impulse gegeben und Handlungshilfen zur Umsetzung einer bewegten Schule zur Verfügung gestellt werden.
- Für Schülerinnen und Schüler mit motorischem und psychosozialen Förderbedarf sollen ausreichende Angebote von Sportförderunterricht an Schulen bedarfsgerecht eingerichtet werden. Entsprechende Qualifizierungsangebote für Sportlehrkräfte werden vorgehalten und weiterentwickelt.
- Bewegungsfördernde Angebote im „Landesprogramm der guten, gesunden Schule“ sollen ausgebaut werden.

- Lehrkräfte sowie pädagogische Fachkräfte aus dem Hort und aus dem Ganztags sollen über entsprechende Angebote zur zielgruppenspezifischen und vielfältigen Bewegungsförderung fortgebildet werden.

Die Landessportkonferenz empfiehlt weiterhin:

- Schulträger sollen den Schulentwicklungsprozess im Sinne von Lernen und Bewegung aktiv begleiten und im Rahmen ihrer Zuständigkeiten die räumlichen Bedingungen schaffen.

5. Der Einsatz digitaler Medien fördert die Medienkompetenzentwicklung im Schulsport. Digitale Medien leisten einen Beitrag zur Bewegungsförderung.

Sie unterstützen Lehrkräfte genauso wie Schüler und Schülerinnen in der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Unterricht. Videoanalysen, Animationen und Bildreihen lassen den Sportunterricht anschaulicher gestalten und helfen beim Neulernen bzw. Verbessern von Bewegungsabläufen und Bewegungen. Digitale Medien sollen die methodische Kreativität bei Lehrkräften anregen und somit den Sportunterricht lehr- und lernwirksam unterstützen. Die Entwicklung und die Anzahl der Einsatzmöglichkeiten der digitalen Medien werden in Zukunft weiter steigen und im Unterrichtsalltag eine wesentliche Rolle spielen. Entscheidend muss sein, dass digitale Medien ein Bestandteil eines Unterrichts und dessen Vorbereitung sind, der Freude an der Bewegung fördert, Bewegungskönnen vermittelt und somit die Schülerinnen und Schüler zur körperlich aktiven Teilnahme an der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur animiert.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Der Einsatz digitaler Medien im Schulsport erfolgt unter Berücksichtigung der kompetenzorientierten Zielsetzung des „Rahmenlehrplan Jahrgangsstufen 1-10“ und im Rahmenlehrplan Sport für berufliche Bildungsgänge in der Sekundarstufe II.
- In der Fort- und Weiterbildung von Sportlehrkräften sollen digitale Medien eingesetzt werden.

6. Durch freiwilliges Engagement (z.B. FSJ-Formate, Schülerqualifikationen) soll die Ausbildungs- und Studierfähigkeit junger Menschen verbessert werden. Durch die Übernahme ehrenamtlicher Funktionen im Schul- und Vereinssport erwerben Freiwillige Schlüsselkompetenzen. Dabei wird die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden gefördert.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Die Nachhaltigkeit des freiwilligen Engagements ist in entsprechenden Förderprogrammen zu gewährleisten.
- Jungen Ehrenamtlichen sollen Zugangschancen eröffnet werden, damit sie ihre eigene berufliche Orientierung praxisnah vertiefen können.
- Einsatzmöglichkeiten in entsprechenden Tätigkeitsfeldern sollen in Zusammenarbeit mit dem organisierten Sport erweitert und gefördert werden. Die flächendeckende Ganztagsbetreuung spielt dabei eine zentrale Rolle.

7. Einen wichtigen Bildungsbeitrag außerhalb Schule leisten die vielfältigen Angebote der gemeinnützigen Sportorganisationen. Die seit Jahren erfolgreich praktizierten Kooperationsmaßnahmen von Sportvereinen und Schulen leisten einen großen Beitrag zur flächendeckenden Bewegungsförderung im Land Brandenburg.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status und Mädchen in ländlichen Regionen mit besonderem Förderbedarf sollen im Rahmen von Kooperationsmaßnahmen besonders gefördert werden.
- Die Anzahl der Kooperationsmaßnahmen von Sportvereinen mit Schulen sollen bedarfsgerecht vorgehalten werden.
- Im Hinblick auf die notwendige Bewegungsförderung im Ganztags sind die Rahmenbedingungen von Kooperationsmaßnahmen zu definieren.

8. Zahlreiche nationale und internationale Befunde verweisen auf die große Bedeutung von bewegungs- und gesundheitsförderlichen Lebenswelten für eine nachhaltige Kommunalentwicklung. Eine gut funktionierende Infrastruktur ist eine wesentliche Bedingung für ein lebenslanges Sporttreiben. Besonders im ländlichen Raum sind lange Fahrtwege zu beachten, um einer Verinselung der kindlichen Lebenswelt entgegenzuwirken. Alltägliche Bewegungsanlässe und -möglichkeiten sind positive Einflussfaktoren einer altersgerechten Entwicklung.

Die Landessportkonferenz empfiehlt der Landesregierung:

- Es soll geprüft werden, wie bewegungs- und gesundheitsförderlichen Kommunalentwicklung im Rahmen von Modellprojekten gefördert werden kann.

Die Landessportkonferenz empfiehlt weiterhin:

- Kommunen sollen durch entsprechende Angebote zur Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit im Zusammenhang mit alltäglichen Bewegungsanlässen und –angeboten junge Menschen in ihrer Entwicklung unterstützen.
- Spiel- und Pausenhöfe in Schulen sowie Spiel- und Mehrgenerationenplätze in den Kommunen sollen bedarfsgerecht vorgehalten werden, um alltägliche Bewegung zu fördern.